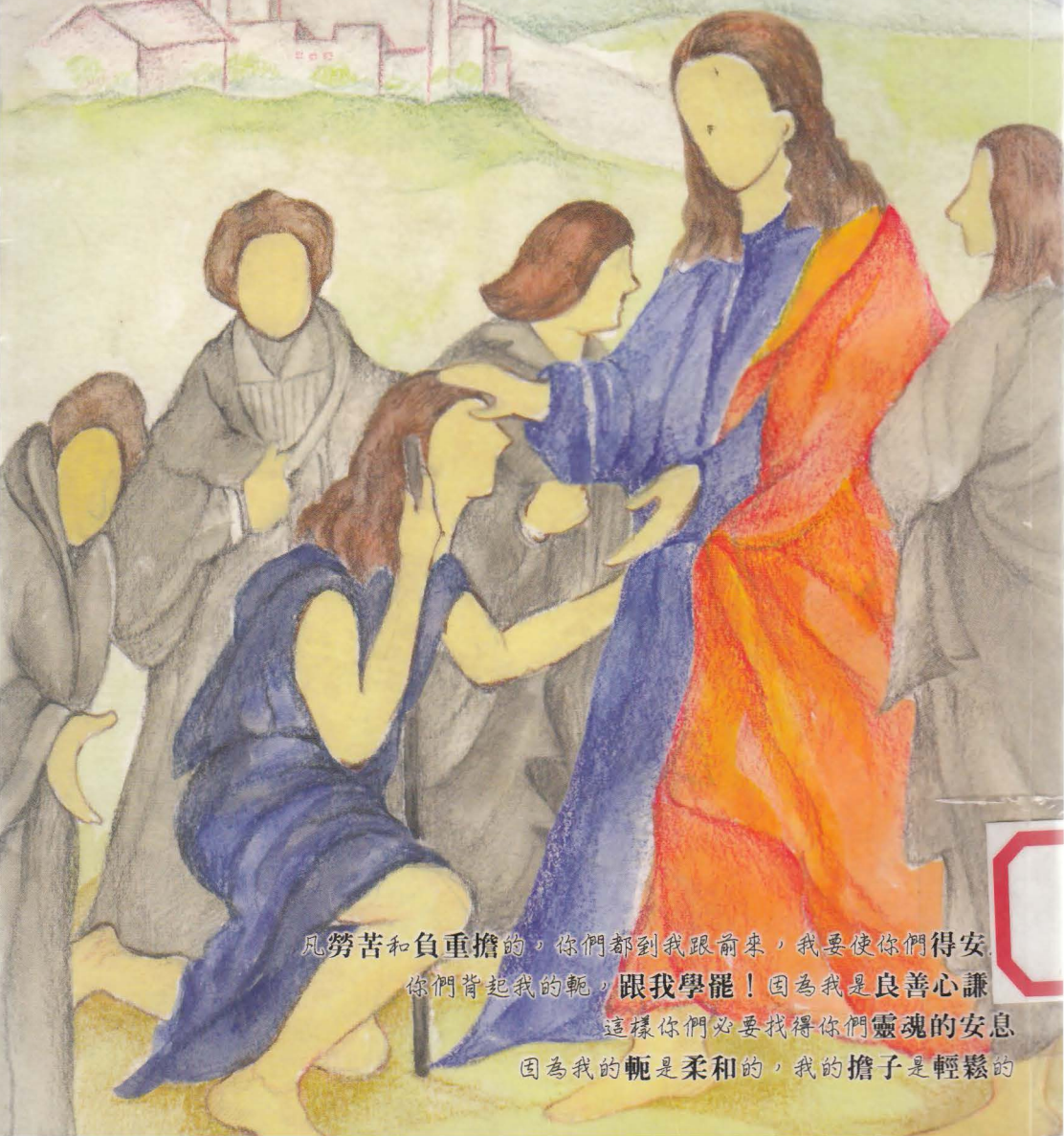


# 心靈的治癒

王敬弘 著



凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們得安息。  
你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙  
這樣你們必要找得你們靈魂的安息  
因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的

# 心靈的治癒

---

醫治服務叢書 1

王敬弘 著

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

## 醫治服務叢書序言

一九七四年初，我在美國加州柏克萊聯合神學研究院讀書時，開始學習為人作心靈醫治祈禱。其經過已記載於《心靈的治癒》一書的〈治癒一生的創傷〉一章中。一九七五年底，自美國返台後，繼續在這方面學習和實習，因而經驗日益豐富。到了一九七九年初，我把累積下來的成果，寫成了《心靈的治癒》一書；在一九八〇年五月，由光啓文化出版發行。到了一九八一年六月，由於我有了不少新的經驗，而恰巧有一段可寫作的時間，於是又寫

了一本《生命的新創造》，於一九八三年五月，由光啓文化出版發行。

自一九七八年以後，由於耶穌藉著聖神所賜的恩惠，我的醫治服務的工作，漸漸由心靈的醫治擴展到身體的醫治及釋放魔鬼束縛的祈禱。可是，因為工作的忙碌，使我一直無法寫出有關心靈醫治以外的新書。

在這一段時期中，《心靈的治癒》及《生命的新創造》繼續不斷地重印；前者的發行量為一萬冊，後者的發行量為八千冊。在宗教書籍方面，算是暢銷書了。我衷心地感謝耶穌，他藉著我這個罪人，在得到他的寬恕和醫治之後，能把這樣的經驗與人分享，使許多心靈飽受痛苦的人，能夠得到醫治，而重獲內心的平安和喜樂，度一個正常人的生活。「已壓破的蘆葦，他不折斷；將熄滅的燈心，他不吹滅，直到他使真道勝利。」（瑪十二20；依四二3）這是耶穌在心靈醫治方面的真實寫照。

在《心靈的治癒》一書一萬冊即將售罄之時，光啓文化事業社長甘國棟神父計劃把它重新編排，以新面目發行。由於我現在的工作，大約能有時間，慢慢寫幾本新書。所以，我要求他把新版的《心靈的治癒》改為醫治服務叢

書之一，希望能陸續有新書問世；他也一併慨允。我對他非常感激。

在學習作心靈醫治祈禱廿三年以來，及《心靈的治癒》出版十七年以來，回顧所經歷的旅程，深感主恩深厚，讓我和許多人起死回生。同時，聖母瑪利亞溫柔而細緻的母愛，彌補許多人所缺的母愛，重建殘缺的人格。所以，我願把這新發行的叢書奉獻給耶穌聖心和聖母無玷之心，希望有更多的人因這叢書能深刻體會到他們的愛，而得豐富的生命。

王敬弘 謹識

輔仁大學附設神學院

一九九七·三·廿五

聖母領報節日

# 前言

這本小書是我七、八年來，為人作心靈治癒祈禱的一些心得和反省。它一共分成兩部份；第一部份比較偏重理論方面，是討論治癒祈禱在神學和心理學上的基礎。第二部份則是我個人在心靈治癒祈禱上的心路歷程。

我願意特別聲明一點的就是每個人作心靈治癒祈禱的方法常有些不同。由於一個人的靈修方式、性格、以及天主的引導，都會發展出一些他自己的特徵，所以，我覺得很重要的是可以參考別人所用的方法；但也在自己的祈

禱和經驗中慢慢地反省，找到最適合自己為別人祈禱的方法；這也是很重要的。可惜在中文方面這一類的書籍十分缺乏，我願意在書的末尾儘量列出幾本英文的書籍；如果有人有興趣的話，值得去看一下。但最後他必須找到自己的方式。

這本書的寫成除了感謝天主外，實在應該感謝很多人的支持和鼓勵。首先感謝美國柏克萊和平之家（Shalom House）的祈禱團，他們給我的支持和教導是我無法完全用言語能夠述說的。還有多年來許多人因著對天主的信心，向我傾吐他們內心所受創傷，並讓我為他們祈禱；我也應該感謝他們。這本書幸蒙光啓文化前社長鄭聖冲神父支持出書，我十分地感激。最後對幫助我騰稿、抄寫及校對的顏鳳小姐特別致謝。

# 目錄

醫治服務叢書序言

前言

理論部分

1	5	人的記憶
1	9	心靈的創傷是如何造成的
2	4	心靈的創傷與記憶
2	9	心靈治療祈禱的信仰基礎
3	5	什麼人能夠為別人作心靈治療的祈禱



## 經驗的分享

---

1	3	1	1	1	0	1	9	8	7	6	5	4
3	2	1	0	1	2	1	1	1	2	3	2	3
1	3	5	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3
問題和挑戰	與他人的合作	人際關係的治療	治療與成長	在無聲中探險	從有聲到無聲	求天主治療自己	治療一生的創傷	治療祈禱前應有的準備	初期的經驗和挫折			

附錄一

治癒記憶的祈禱

附錄二

重溫舊事的祈禱——與基督共享回憶

附錄三

心靈醫治廿年

理論部分

## 人的記憶

每一個人之所以形成獨特的個性、獨特的喜好和價值觀，就是因為他個人有一個獨特的歷史，在個人的歷史中，他慢慢地被塑造。首先是他的家庭，得自父母的遺傳以及與家庭中每一個份子所有的關係；其次是他所受的教育，還有他與別人來往和經歷過千千萬萬事件的經驗；這所有的影響都是以記憶的方式存留在一個活生生的人中。

記憶並不是把人生活中所經歷的一切好像用電視或電影紀錄片一樣的拍

攝下來。記憶是有其選擇性的；這就是說，重要的不是一個人所經歷事件客觀的事實，而是看這個人怎樣記憶這件事情。因為人的記憶按他已有的個性、背景和價值觀：：對客觀的事實加以選擇性的記憶。往往兩個人經歷了同樣的一件事，但兩人的記憶卻是不同的。

現在舉一個例子來說，例如：一對父母去參加兒子的畢業典禮。回來的時候，父親也許比較記得他兒子上臺領獎的神情；母親卻更多注意她兒子和那些人交往。又好比兩個人一同坐計程車遭遇到車禍，一個人一想起此事就心有餘悸，另一個人則以為這不過是一個偶然的事件，對他並沒有什麼特別的影響。

對過去事件的記憶會影響我們對目前狀況所有的心情和反應。雖然我們人是自由的；理論上，我們常常可以用自由的意志超越對以往記憶所造成的事情。但是我們不得不承認過去的許多經歷，特別是壞的經歷往往在我們內心造成干擾和桎梏，使我們的自由大為減低。過去的記憶並不是完全以命定的方式來決定我們。在成長的過程中，我們常會有新的經驗、新的記憶。每

到一個時期，我們一定會回顧以往，把新的記憶和舊的記憶重新作一番整理及整合。這也可以解釋，為何每當個人遭遇到一件重大的事故，就會回顧以往，去看看與這件事有相關的經歷；然後，面對現實作一個決定。在一件重大的事情過去了以後，他也會回顧一下這一次的經歷，看看有什麼問題和缺點，或者有什麼值得吸取的教訓，以備將來做人行事的參考。

人在記憶中逐漸形成一個我觀，而這個我觀很深地決定人對自我的態度。一個人是否有自信心，跟我觀有密切聯繫的。這個我觀也在人成長過程中不斷地得到補充和修正。記憶也影響了我對別人的態度，特別是生命初期記憶影響尤大。如果初期我與別人交往的記憶是喜樂的、良好的，那麼我會很容易地開放。如果我對初期與別人交往的記憶多是無趣的，甚至悲傷的，則會令我關閉和退縮。

記憶也並不是一些沒有色彩的照片，偶然從人的回憶中升起，只讓人知道自己曾經歷了這事。記憶常是伴隨著情感而回來。有些記憶給我們帶來潛力、欣慰和自信；有些記憶卻給我們帶來憤怒、挫折感和害怕等。

由此看來，記憶和一個人體會到心靈創傷是有密切的關係。在以下的兩段中，我們先要講一些心靈的創傷是怎樣造成的；然後再解釋心靈創傷與記憶的關係。

## 心靈的創傷是如何造成的

在這本書中，我無意詳細討論一切有關心靈創傷的事，因為現在心理學在這方面已經作了詳細的研究，而且有關各種心理問題的書可說汗牛充棟、讀不勝讀，現在我只是按著作心靈治癒祈禱的需要而提出一些有關心靈創傷的描述與分類。

按基督信仰來看，人是按天主的肖像而受造的；而天主就是愛。所以在人的生命，愛和被愛是一個最基本的需要。在人生命幼小的時候，如果沒



有被愛的經驗，就很可能會死去；在生命漸漸成長的過程中，一個人因著被愛而慢慢發展愛的潛能。從被愛的經驗中，他漸漸學會主動愛人及接受別人的愛，在他與別人交往中，愛與被愛這兩項因素可以決定影響一個人的個性和人格。

不論從個人的經驗來看，或是按信仰的角度來看，人都是罪人；這也就是說每一個人的愛情都是不完滿的。當沒有完滿愛情能力的人互相交往時，有的時候彼此不能給予適當的愛，或不懂得彼此接受對方的愛，則會造成積極的傷害。這也就是心靈創傷的基本來源。我們現在按照不同原因所造成的心靈創傷，作一個很簡單的分類。

有一類心靈創傷是因爲環境造成的。從實際的例子中我們更容易了解這一類的情況。每個小孩子都很需要父母之愛，可是因著很多外在的原因，使他在需要父母之愛的時候卻得不到它。例如，父親出外做事、求學不常在家；或者因爲母親多病常在醫院中無法照顧自己的小孩。諸如此類的情形，都不是出於人惡意造成的，而是由於外在環境上不得已，使一個小孩子不能得到

所需要的父愛或母愛。平常這種環境大半是長期性的。一個人在這種情形中長大，可能並沒有任何積極傷害的記憶，但對他的心理健康和個性的形成，卻有莫大的影響。

還有一種環境卻是人的罪惡積極造成的。例如在一個家庭中父母時常爭吵，給小孩一個很深的不安全感；有時卻是因父母的離婚，使小孩缺乏父愛或母愛。這類問題對一個人的影響，在心理學上已經講得非常之多，不必在此細述。

除了出於環境長期性的影響之外，人在成長的過程中還會遭到許多「一次性」的傷害，也可以分成積極的傷害與消極的傷害兩種。

積極的傷害是出於人惡意的傷害，例如：我們在作一件事後，受到過分嚴厲的責罰或人的譏笑；或者在一次與一位朋友的交往中，受到很大的欺騙。這都會使我們畏懼與人作比較深的交往。

消極「一次性」的傷害。就是在某些事件中，沒有人給我們所需要的愛。例如：在一件事情成功的時候，我們需要人的讚賞；當我們心情苦悶的時候，

需要找人傾吐；當我生病的時候，需要人照顧；可是我周圍的環境卻使我得不到這些愛的支持，因此也會給我帶來一些心靈上的創傷。

如果從另外一個角度來看，我個人的心靈創傷，並不一定是來自外在的影響，也會來自我個人的決定；因為我也可能傷害自己。其實，每一個真正的罪行（就是明知故意的自私行為）都會傷害自己。例如，一個常常偷竊的人，會造成自己心理上的壓力或扭曲；常常欺騙別人的人，也常常怕被人欺騙，不敢真正相信別人。這種影響真是五花八門，不一而足。

其次，人身體的病痛和缺陷往往也會給人帶來心理上的困擾。有些人因臉不漂亮而有自卑感，或是在小時候犯了小兒麻痺症，由於不能夠跟同年齡的小孩適當的交往，這也會造成很多心理上的自卑、挫折和其它的困擾。

從信仰上我們知道，實際上因為每一個人都是罪人（自私的人），而且也生長在一個有罪的境遇中。所以，在每一個人成長的過程中，可說多多少少受到一些心靈的傷害。這裡願意特別聲明的是，雖然人都受到心靈創傷，但並不表示所有的人都是心理不正常。因為所謂的心理正常是一個相對性的

狀態，在某個範圍內的心理狀態和反應都可以稱為正常的人。只有那些受過嚴重性心理創傷，很深刻地影響了他對人際關係和事情的反應時，他們才會被稱為心理不正常。心靈治癒的祈禱並不是只有心理不正常的人才需要；實際上來說，每一個人多多少少都有這樣的需要。為一般心理正常的人作這種治癒祈禱可以增加他愛和被愛的能力；使他個性和人格更是成長，對那些已因心理創傷而造成心理官能困難的人，心靈治癒祈禱可以使他們解除心靈的負擔和桎梏，重新恢復內心的平安和喜樂。所以，我們必須小心不要把需要心靈治癒祈禱和心理不正常兩件事情相提並論。

## 心靈的創傷與記憶

從上面的一些說明可以看出來，心靈的創傷是藉著記憶的方式存留在一個人內；因此人用什麼方法和態度來處理這些心靈受傷的記憶，也就決定了這些心靈創傷對他產生的影響。雖然在這樣的一本小書內，沒有辦法把一切處理這種記憶的方式作一個詳細的探討；現在我只把幾種與治癒祈禱有關的方式提出來，作一個簡單的描述。如果有人對這方面有興趣的話，可以參攷討論人的心理自衛機轉的書籍。

人通常處理不愉快和心靈創傷的方法，或是用壓抑或是用遺忘；想辦法使自己不要再去想它。這兩種方法有相類似的方面，但是用壓抑的方法是對自己的心理採取一種暴力的態度；強迫把一些不愉快的記憶和感情壓進自己的下意識內，而想辦法維持自己表面上的情緒平衡。但是，這種人往往不知道連他下意識的容量都是有限的；當我們以心理的暴力把不愉快的記憶和感覺壓進下意識時，實在是作一件危險的事。它好比用高壓把天然氣或氧氣壓進一個鋼管中。這些被壓抑的記憶和感情並不因此消失，它經過心理自衛機轉用另一種方式出現，使這個人在某些情況下有些怪異的反應，但他並不自覺。如果一個人的意志力非常的強，也表示他能對下意識施展的壓力非常的高；那麼他也許可維持一個長期的壓抑。但是，這種高壓的長期壓抑有時會對自己產生極不良的心理和生理影響。幸虧人的心理好像有一個安全栓，壓力到某一程度，它會自動爆發以排解過高的負荷。所以，有時這種人會突然地爆發，使自己和別人都感到莫名其妙。如果一個人能夠管制住這種突然地爆發，在長期的高壓之後，可能造成經常的抑鬱症，甚至於心理崩潰。現

在的心理學都再三強調，任何消極的記憶和情緒用壓抑來處理都是不好的。人的情緒是要疏導，使它有正常的出路，才能夠維護經常的心理健康。

遺忘的方式比壓抑稍好一點，因為它不直接把記憶和感情壓到下意識中去。他是用一種逃避的方式不去面對這些記憶和感情。連這樣的處理，仍然也不能逃避自己願意遺忘記憶和對感情所產生壞的影響。他以為那些事情被遺忘了，卻不知用另外一種方式造成一種心理的束縛和不自由。當他碰到與以前受傷類似的經驗時，他仍然會有各式各種很厲害的情緒反應，不能夠面對生活的現實。

還有一種人常用的心理自衛機轉就是「合理化」。平常當人做了某些對自己或別人錯誤的行為，良心上感到不安時，就用一些合理的解釋來使得自己良心平安。這種平安是暫時而表面的，對人產生的影響各有不同。其中之一是可以使自己的心理僵化，在某一方面變得非常硬和固執，缺乏與人相處的彈性。因為只有在這種硬殼下，他可以避免他良心的不安。他為自己的這種行為也有一大套好的理由去解釋，不管別人看起來是多麼的不合理，但是

他必須在這種自圓其說的形式下生活。因此，他慢慢與現實的人疏遠。

還有一些人，他們因著自己人格的軟弱，無法從受傷的記憶中脫離出來。所以他們用的方法是沈溺在自己的痛苦中，顧影自憐，希望也搏得人家的同情。但是別人的同情並不能夠真正地治癒他的傷口，因為他躲在他自己的恐懼、挫折和自卑感中。他常常表示自己很可憐，好使自己不致再受傷害。長期的這種自我沈溺，實在使自己的心理和人格都日趨軟弱，也無法真正使自己在心理和人格上成長，他和人的關係大半是一種退縮或逃避。

因為人的心理和感情結構是非常複雜的，而且人際關係的變化何止萬萬千千，因此這些受傷的記憶和感情在人的心理上所造成的自然也各有不同。心理學在這方面作了多年的研究，到現在仍有不斷的新發現。幸虧作心靈治療祈禱的工作與心理學家或精神醫師不同；否則的話，他必須先有專業的訓練才能夠從事這種工作了，一個心靈治療者到底需要多少的心理學知識呢？我在以後討論什麼樣的人可以作心靈治療祈禱時再加以敘述。

從以上很簡單的分析看來，我們一般人對記憶處理的方式都有些不太恰



當的地方。實際上，對這些受傷的記憶，最好的方法就是面對它，使它得到痊癒；而對那些受傷記憶所引發的情感，加以疏導使它平復。那麼心靈治癒祈禱在這方面究竟能爲人作些什麼呢？

## 心靈治癒祈禱的信仰基礎

天主是人心靈的治癒者。這個信仰在聖經中是有一個深遠的傳統。我現在並無意在此寫一個完整的治癒神學，只是引證一些舊約和新約的聖經對天主在心靈方面的治癒作一個簡單的說明。

歐瑟亞先知奉天主的召叫地指責北國人民所犯的罪，也宣佈那即將來臨的懲罰。可是，在這種嚴厲的宣講中，他也聲明人民在災難和處罰所受的創傷，只有天主能夠治癒「來，我們回到上主那裡去，因為他撕碎了我們，也

必要治癒；他打傷了我們，也必要包紮。兩天後他必要使我們復生，第三天他必要使我們興起，生活在他的慈顏下：：：」（歐六 1—2）。

在舊約中，天主常自比是以色列人的牧者，祂給予祂的羊群各種不同的照顧。「因為吾王上主這樣說：看，我要親自去尋找我的羊，我要親自照顧我的羊。猶如牧人在羊群失散的那日怎樣尋找他的羊，我也怎樣尋找我的羊；我要把那些曾在陰雲和黑暗之日四散在各地的羊，從那些地方救回來：：：失落的，我要尋找；迷路的，我要領回；受傷的，我要包紮；病弱的，我要療養；肥胖和強壯的，我要看守；我要按正義牧放他們」（則三四 11—12，16）。

過了一段時間，在舊約中出現一位神秘的人物，他要以自己的苦難帶給我們治癒的恩惠，他就是上主的僕人。依撒意亞論及他曾這樣說：「他受盡了傷辱，被人遺棄；他真是個苦人，熟悉病苦；他好像一個人們掩面不顧的人；他受盡了侮辱，因而我們都不算什麼。然而他所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛；我們還以為他受了懲罰，為天主所擊傷，和

受貶抑的人。可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷，是因了我們的罪惡；因他受了懲罰，我們便得了安全；因他受了創傷，我們便得了痊癒：：：」（依五三3—5）。

上主僕人的預言在耶穌基督身上得到了應驗，在路加福音第一次記載耶穌的講道中，他引用了依撒意亞先知的話來表達他自己整個的公開服務生活。「上主的神臨於我身上，因為他給我傳了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由」（路四18）。為我們生活在罪惡境遇中的罪人，這段福音實在是一個極大的喜訊。耶穌所講的他各種工作不只是在生理的層次，也是在心理和精神的層次。許多人在心靈的創傷中作了俘虜，有許多人因著心靈創傷受到壓迫，可是耶穌卻要給他們帶來釋放和自由。

在瑪竇福音中，耶穌也說了一段令人非常安慰的話。「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和

的，我的擔子是輕鬆的」（瑪十一 28—30）。

在整個的福音記載中，直接並很清楚地講到耶穌醫治人心靈創傷的並不多。我以為在若望福音第八章記載耶穌憐憫一個在犯姦淫時被抓住的婦人是一個極好心靈治癒的例子。耶穌沒有判斷那婦人的罪，維護了她的尊嚴，也給她帶來心靈的治癒。總之，從整個的福音看來，耶穌就是真正背負我們疾苦、承擔我們疼痛的上主的僕人。他是我們身體和心靈真正的治癒者。不過，我們可以再進一步的追問耶穌究竟如何的治癒我們心靈的創傷。

從分析造成心靈創傷的經過看來，我們之所以在心靈上受傷，是因為我們缺乏所需要的愛，或是雖然有人愛我們，可是愛的方式不恰當，或是受到別人相反愛的積極傷害。

耶穌是天主對人愛的最高表現。他是天主子降生成人，願意給人帶來完滿的生命，這生命包括精神、心理和肉身的生命。他對我們的愛也是完滿的，他的愛可以彌補我們所需要而缺乏的愛。他愛我們是完全按真理而愛的，所以他可以糾正那些對我們愛的不恰當在我們身上所產生的後果。最後耶穌也

被罪惡擊傷，甚至於釘死在十字架上，他的肋旁被鎗刺透，流出血和水來。按照依撒意亞的預言，他的痛苦就是爲了治癒我們的創傷，使我們得到安全。所以，他有能力治癒我們一切積極的傷害。因此，耶穌是我們心靈創傷的治癒者。

但是，耶穌治癒的德能是來自聖神。在路加福音中耶穌也說「上主的神給我傳了油」，然後他藉聖神的德能力行他全部公開的服務工作。在心靈治癒的工作中，注意到聖神是父與子之間的愛。當聖神降到一個人身上，充滿人的心靈時，那個人所特別體會到的就是天主愛他。聖神在聖經中被比喻爲生命的活水（若七37及其他），祂可以滋潤我們乾枯的心靈，有如滋潤無水的田地；祂可以柔化僵硬的心靈，也可以用祂的愛撫慰那些心靈所受到的創傷。

聖神也是給人自由的神，只有藉著祂的力量可以解除我們心靈的桎梏、減輕我們心靈的負擔，使我們的心靈和人格成長，擺脫罪惡的陰影和控制。其次，聖神的果實是仁愛、喜樂、平安……這些果實都是在人的心靈創傷

被治癒以後才能夠產生的積極的效果。因此，我們在治癒祈禱中，就是求耶穌藉聖神的德能進到我們心靈的創傷中，給我們帶來真正深刻的治癒。其實，總括心靈的治癒來說，就是讓我們更深的體會到天主在耶穌基督內藉著聖神對我們的愛；由於這個愛是這樣的完整、這樣的具有能力，所以他可以驅除一切因人的罪或其他缺陷帶來心靈的陰影，使我們獲得心靈的健康、人格的整合。

## 什麼人能夠為別人作心靈治癒的祈禱

按理論來說，每一位有信仰、有愛心的信友都有資格為別人作心靈治癒的祈禱。這裡所說的信仰是指相信耶穌基督因著他苦難、死亡和復活為我們爭得了一切治癒心靈創傷的恩寵，並且祂願意人度一個心靈健全的生活。為別人作心靈治癒祈禱的人也需要愛德，因為在這種祈禱中，他所擔任的角色是一位轉禱者。在一般的情形下，耶穌基督治癒的愛是藉著這個人表現出來。如果一個人他一面為人作心靈治癒祈禱，而他的態度卻刺傷了來求他祈禱的



人，那豈不是相反的記號嗎？所以，當一個人為別人作心靈治癒祈禱時，他至少有基督信友應有的基本愛心；例如：懂得接受別人的軟弱；願意傾聽別人的訴苦，而不加以判斷；相信耶穌基督七十個七次寬恕一個罪人，所以他常常願意寬恕他所面對的人。

按現代心理學的研究，一個好朋友可以對一個人的心理健康有很大的助益，因為好朋友常以接受的態度來傾聽對方，使對方各式各種消極的情緒能夠得到疏導、了解和接受。本來兩個好朋友傾心相談，實在是一個很美妙的事。如果有信仰的朋友在一起，能夠在一個朋友有心理痛苦、困難和掙扎的時候，為對方作祈禱，讓基督的愛臨在於他們之間，那將是更美妙的事。

除了每一位有信仰、有愛心的信友，有基本的治癒內心的能力以外，按聖經的教導，天主藉著聖神也賜給一些人治癒心靈創傷的神恩。這項神恩是治病神恩的一種（格前十二9）。人究竟如何可以得到這種神恩呢？一般來講，是在祈求聖神充滿的經驗以後，也求天主賞賜這項特別的神恩。但是在這樣祈求之後，人並不能夠立刻確知自己一定就有了心靈治癒的神恩。他必

須學習怎樣為別人作心靈治癒的祈禱，並且體會到自己的祈禱常常產生奇妙的效果。他從這些具體的經驗中，就知道自己是有心靈治癒神恩的人。

一個人有了心靈治癒的神恩，並不因此減低他所需要的信心和愛心。實際上，天主給了他能力去治癒巨大和深刻的創傷，他需要更大的愛心來對待這些人。這些人因受了太深太重的心靈創傷，在心理上非常的軟弱和敏感，十分容易再次受到傷害；如果不以真正的愛去對待他們的話，可能造成的傷害也更大。所以，有心靈治癒神恩的人，特別需要溫和的態度，對待每一個人來求他祈禱的人，以無條件接納的方式來包容，才能夠使人不再因著他而受傷；反而在這種溫和的狀態下，能夠逐漸恢復健康。

在很多時候，可以把心靈的創傷和身體的創傷作一個平行的比較。一個身體上的創傷愈是大或是深，愈是較敏感，愈需要醫生和護士以溫和的方式去處理。有的時候傷口上蓋了一層膿，醫生更需要很小心地把這些膿洗掉，因為這是使病人痛苦的事。在心理上也是如此，有些人因心理的創傷而有各式各種複雜的混亂情緒，或是自己的罪惡蓋在創口上有如膿血。為這種人清

除傷口也需要以極大的溫和去進行。

耶穌在自己的宣講中，也特別強調溫和的重要性。他首先說「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地」（瑪五5）。他在傳福音的時候，基本的態度是「壓破的蘆葦，他不折斷；將熄的燈心，他不吹滅」（瑪十二20）。耶穌召叫那些「凡勞苦和負重擔的，你們都到我的跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的」（瑪十一28—30）。正因為耶穌自己是良善心謙的，他的軛才是柔和的，使人能夠容易背負。所以，溫和的德性和良善心謙實在是不可分的。如果我們願意為人作心靈治癒的，必需先求耶穌基督給我們這項德性。

以上是為人作心靈治癒祈禱所需要最基本的條件。以下則是一些輔助性的條件；如果為人作心靈治癒祈禱的人有這些條件，將幫助他更順利而有效的工作。在這些輔導條件中，其中最重要的是有一些心理上的基本知識。心靈治癒祈禱並不是魔術式的經文，好像作了某種祈禱，心靈的創傷就會好。

為人作心靈治癒祈禱的人，也需要大概了解一個人心靈創傷的來龍去脈；這樣他可以從根源處著手祈禱治癒，最為有效。一般來說，求助者所敘述的痛苦，大半都是一些因著心靈創傷而產生的效果。人最大的創傷，大都是在早期生活經驗中造成的。如果一個人不能夠把某些現在問題的根源追溯出來斬草除根，那麼心靈上的創傷也不那麼容易治癒。

這種情形也可在生理的疾病上找到平行性；例如，頭疼是許多病的一種癥候；如果一個醫生對自稱頭痛的病人只給他吃一點止疼藥，卻不追溯他頭痛的病因，那麼，他的病不但不會治好，有時更會加重。在治癒心靈創傷的時候，也會因有同樣的情形。但這種心理知識在心靈治癒祈禱中並非絕對必要的。（在第二部份要詳加說明）。

第二項輔助條件就是為人作祈禱的人，自己也有過心靈受傷而被天主治癒的經驗。他是一個受過傷的治癒者（Wounded-Healer）。他會更加了解和接受一些心靈受傷過的人所有的困擾，他不會隨便的對那些人說：「哎！這個沒有關係，那個無所謂。」因為有很多心靈受傷的人所有的情緒反應是非

常不合理的。如果他的情緒反應是合理的話，他也不需要來求別人爲他祈禱了。如果祈禱者自己曾有過一些無名的恐懼、深刻的忿怒、自卑感，而在天主的愛中慢慢被治好的話，他自己就是天主治癒之愛一個活生生的見證。他可以幫助那些來治癒祈禱者，常對天主的愛能有更大的信心與活潑的希望。當然這個輔助條件不是每個人所必須要有的，只要一個心靈細膩而敏感的人，可以代替這一切。

以上的敘述，可以是把心靈治癒祈禱各方面重要的因素在理論上作了簡單的探討。下面一部份，我就要以分享個人經驗的方式來講，實際上怎樣爲別人作心靈治癒祈禱。

經驗的分享

## 初期的經驗和挫折

一九六二年我被派到菲律賓去讀哲學，在一九六三年的暑假按照當地哲學院的課程，我們用全部暑期時間來學習心理學。一九六四年的暑假用全部時間來學習心理輔導方法。這些課程原來是準備在我們晉升司鐸職務時作牧靈輔導之用。可是上完了這些課以後，我一直都沒有機會用它，因為在修院中讀書時期和外人的接觸非常之少。

一九六七年我回到臺灣，一九六八年我派到耕莘文教院工作；在起初我

根本不敢作任何的牧靈輔導或心理輔導，因為我自己知道，心理輔導牽涉的範圍很廣，而且也很複雜，萬一作的不好，有時不但別人得不到益處，反而會受到一些因錯誤輔導受到傷害。

一九七一年我剛升神父，不久就被委派輔導一個大學生的基督生活團。按照基督生活團的規定，所有的團員每個月應見輔導一次，作靈修談話。因為在這方面自己比較有經驗，也有把握，所以注意要求團員們遵守這條規則。在與這些團員的談話中，他們多多少少會提到自己心理上的困擾。因為他們大多數是來自良好的家庭，所謂心理上的困擾只是跟父母的關係，有些磨擦、誤解，或是在人際關係上有些困難，沒有什麼嚴重的問題。那時，我覺得可以嚐試著用我所學到的心理學和輔導方法來幫助他們，同時我也看了許多書籍，以增加我對青年心理的了解。過了幾個月，從他們的反應中我可以看出這種輔導給他們帶來了些幫助，心中頗有安慰。

可是，這種安慰並沒有保存多久。可能是因為他們覺得我的輔導對他們有幫助，就開始介紹一些他們自己的同學和朋友來，要求我給他們這方面的



幫助。這些朋友有的是教友，有的卻是無信仰者。他們之所以肯來見我，大半都是因為心理問題已經嚴重到某一個程度，不得不去找一個陌生人來幫助。但是要去找心理學家他們總覺得是丟面子的事，所以還是找一位神父談談，比較「保險」。面對這些人，我馬上碰到一些難題，有的問題不是按照我的心理輔導方式可以解決的；有的問題我雖然可以幫助他們解決，但需要很長的時間和精力才能完成它；有時超出了我所能支付的限度。面對這些心理受過很多痛苦創傷的人，我有一種非常大的挫折感，我也很清楚地知道自己並不是一個受過專業訓練的心理輔導者，於是我想辦法進一步地了解對臺灣在這方面服務的實際情形。

在當時雖然有幾個大學設有心理系，但大半偏重於實驗心理學學理上的研究，並沒有訓練心理輔導的人材。近年來這方面已經有所改善，有些心理學系已經設立心理輔導組。並且彰化師範大學也設了專系來訓練心理輔導方面的人員。

當時在教會方面，基督教的互談會，天主教有少數受過專業的神父、修

女在零星的作一些這一類的工作，但是對社會廣大的需要相比起實在是相形見絀了。

那時救國團方面張老師也開始不久，由於缺乏足夠的專業人員，招收了許多義務工作者。這些義工在經過短期的訓練之後就加入工作，無論在經驗和學理上都是不夠深入的。但是，他們的確有服務的好心，無論如何向社會提供了一項急需的服務。近年來，這方面的服務機構也增多增強。由於專業人員和經驗的增加，提供了更好的服務。

此外，在醫學方面我雖然沒有作過詳細的調查。但從整個地看來，是精神醫學和醫生比其他科的醫生要少得多。在從事精神醫學的醫生中，真正肯花時間大量的作心理治療的並不多；因為作心理治療既花時間又費精力，而且所有費用不可能很高。按我所知道，大半從事精神醫學的醫生都以藥物治療為主；藥物治療比較省時、省力、賺錢也較多。在臺灣的醫療服務中，可能精神科和心理科的服務要算是最薄弱的。

現在重歸前題，面對當時臺灣在心理治療方面的情形，我有兩個困難，

如果我要把求助者介紹給別人，到底要介紹給誰？在介紹之後，是否他們得到充分而良好的照顧。其次，有些求助者非常斷然地拒絕去見任何心理輔導者或者精神科的醫生。

就在這樣的困難和挫折中，天主讓我看到了一線光明。一九七二年二月，一位美國路德會的牧師來臺灣佈道，一連三天在臺灣大學對面的懷恩堂宣講有關神恩復興方面的道理。另有一位美國修女，她在回國度假期間，曾經參加了天主教神恩復興運動的祈禱會，自己獲得了十分的恩惠。她聽說這位牧師要來臺灣佈道時，就再三鼓勵我去參與他的佈道會。在第二次的佈道會中，各教會的牧職人員和信友，約有一百多人來參加。天主教約占五分之一。那天宣講內容著重於個人在聖神充滿後，能夠分享耶穌基督治癒的能力；但是那位牧師把治癒的重點放在身體方面。因為天主教對身體方面的治癒採取相當保留的態度，他那次的演講並沒有引起我很大的興趣。

在佈道會後，他邀請願意讓聖神充滿的人到前邊去，他要為這些人一一覆手祈禱。在那位修女的慫恿之下，我也走到前面去了。在他給我覆手祈禱

以後，我沒有任何的感覺，當時他也願意幫助我接受舌音神恩，但是在幾次嘗試之後，我都不能以舌音祈禱，於是只好暫時放棄。

這次的佈道會沒有立刻給我什麼影響，也沒有在我信仰生活中產生任何轉變。後來，我與那位修女討論這些事情，我才慢慢了解在七、八年以前有一次避靜中，天主已給了聖神充滿的經驗。那次經驗改變了整個信仰和靈修生活，所以這次牧師爲我祈禱時，我毫無感受。

過了不久，那位修女請我參加在一位基督敎醫生家中的祈禱會，我就與一、二位神父和修女一同前往。我平生第一次參加所謂的聖神同禱會。當時參與者很自由地表達對天主父和耶穌基督的祈禱，也分享自己的信仰經驗，還有充滿讚美與感恩的祈禱，給我印象十分深刻。在祈禱會中，我初次看見有人以舌音祈禱及先知神恩代表天主發言，這些爲我都是一些新的經驗。

因著別的原因，我參加了兩、三次這樣的祈禱後，就不再去了。首先，因這祈禱會完全用英文發言，我不太習慣；第二是我住在輔大，每星期固定的要進城參加祈禱會，有時候時間上不允許。但是，我對聖神同禱會發生興

趣，那位修女就介紹我看一些書。同一段時間，有不少美國神父、修女在他們回國度假中，都有參與聖神同禱會的經驗，也蒙受了許多恩惠。藉著他們的分享和作證，使我對神恩復興運動及聖神同禱會發生了很大的興趣。這時候，輔大有幾位修女、修士，因別人的鼓勵和祈禱有了聖神充滿的經驗。於是我們就在輔仁大學辦了每星期一次的聖神同禱會，也邀請學生參加。

爲了幫助人認識神恩復興運動，並能夠完全地參與聖神同禱會，美國神恩復興運動的服務中心制定了一個爲期七週在聖神內生活的研習會，每週一個晚上大家聚在一起聽一點道理，然後分享彼此的經驗，作些祈禱。第五週是整個研習的高峰，就是爲人祈求聖神充滿並接受不同的神恩。我在參與了一次在聖神內生活的研習會後，發現人願意被聖神充滿時，他會很深地體會到天主對他的愛，內心也會說不出的喜樂和平安。

由於這種經驗我就想，爲什麼我不可以爲那些在心靈受傷的人也祈求同樣的恩惠，讓他們體驗天主對他們的愛，也使他們得到內心的喜樂和平安呢？於是，我就開始嘗試爲人作這樣的祈禱。因爲我想爲人作祈禱，無論如何不

會給他帶來什麼害處。

最初幾次我爲人作這樣祈禱時，果然產生了預期的效果，有人因這種祈禱第一次體會出天主是愛他的天主；也有人內心的創傷得到治癒。這種反應給我很大的安慰，也使我感到十分興奮。因我體會到我們所宣講耶穌基督的愛不是一種空洞的理論，而是實際上可以幫助人在日常生活中克服他們具體的困難。耶穌所給的生命，也不是一個抽象的生命，而是可以藉著祈禱，在日常生活中具體經驗到的。

有了初步的經驗之後，我就開始想辦法找尋這方面的讀物。在美國神恩復興運動所出版的新盟約雜誌上，我讀到一些有關心靈治癒的文章，慢慢地我看出只爲人祈求聖神充滿的經驗，有時候效果不夠深刻、不夠具體。我才逐漸學習應該按一個人心靈受傷的實際經過，爲他們祈禱，求天主治癒的愛，進到他們受傷的記憶中，逐步治好他們。在這種針對他們受傷經驗的祈禱中，其效果比有聖神充滿的經驗來得更好。

但不久，我又遭遇到一些困難。有些人在我爲他作治癒祈禱之後，會有

一陣子喜樂和平安，但喜樂和平安很快地就消逝。我也碰到另一些人，在作祈禱時毫無反應。我不得不追問其原因何在。在讀更多這方面的書籍後，才發現光是這樣為人祈禱，不能受到持久的效果。當一個人心理沒有準備接受天主愛的時候，為他作的祈禱可能只有短暫的效果，甚至沒有效果。我才感到必須先為心靈受傷的人作適當的準備，使他們用空虛的心接受天主治癒的愛。所以在下一段中，我要詳細的討論，作心靈治癒祈禱前所應有的準備。

## 治癒祈禱前應有的準備

治癒祈禱就是接受天主的愛進到心靈受傷者的生命中；所以在接受這種祈禱前的準備，就是排除人內心接受天主之愛的障礙。主要的可分為三點：

首先要作的準備就是痛悔自己的罪，因為罪是明知故犯自私的行為，和愛完全相反。此外，罪的後果就是使人與天主的關係產生隔閡，甚至破裂。一個人在罪的境遇中，不容易，甚至不能，接受天主的愛。不是天主不願意愛人，而是人自己沒有能力去接受。在這時，人所能作的就是悔改，承認自



己有罪。雖然人不必在治癒祈禱前辦告解，但從自己內心有一個真實的悔改，是有很大幫助的，有時也是必須的。

在通常的情況下，我總是願意那個人以一個簡短的祈禱來表示自己在天主面前的悔改。他不必在祈禱中說出他個別的罪來，但他需表示自己犯罪，而求天主的寬恕。在聽這一類的祈禱時，我發現在悔改上容易犯幾個錯誤。現在我舉一個例子加以說明。

有一次，有個人來見我，願意我為他作心靈治癒的祈禱。當我聽完他的陳述之後，就為他作心理準備，並希望他作悔改的祈禱。於是，他開始祈禱說：「天主！我感謝祢，因祢賜給我們十誡，要我們走正確的路。感謝祢告訴我們應該孝敬父母，應該：：：」這時候，我打斷了他的禱詞說：「悔改的祈禱並不是對自己講道理，告訴自己應該作好事。請你再祈禱一次。」於是，他又開始祈禱說：「天主！感謝祢在我的生命中給我很多的幫助，現在我求祢幫助我改去我的毛病：：：我求祢幫助我改：：：毛病。」這時，我又打斷他的話，告訴他這種祈禱只表示願意定改，卻沒有痛悔。他表示不知

如何祈禱才好，願意我教他祈禱。於是，我要求他以「我說一句，他說一句」的方式祈禱。我很簡單地說：「天父！因著我自己的自私，多次在各方面得罪祢，現在我很後悔這些我所犯的罪，請祢寬恕。」當祈禱剛完，那人就感到平安多了。

因為罪對人常是一種重負，人好像常不能面對自己的罪惡。我們的原祖亞當、夏娃就是如此，他們把罪的責任歸到別人身上。我們有時在痛悔中，下意識地不願意承認自己有罪並表示後悔，求天主寬恕。我們往往用對自己講道理，或只求天主幫助自己改某一個毛病或罪過，來掩飾自己的罪責。這種作法使自己無法因著痛悔而和天主和解，因此也沒有辦法得到內心真正的平安。

許多天主教友不習慣在別人面前作出聲的祈禱，我遇到這種情形，大半都向他說：「我和你一起作祈禱，我說一句，你重複一句。」但我常向他說明，如果我說出來的話不合他心意，那麼就請他不要重複。如此，我可以知道，也可了解那些是他願意說的話，那些不是他所願意說的話。如果他勉強

自己重複了他不願說的話，那也不是他的祈禱了。真正發自心中的痛悔，才更容易接受天主的寬恕，而使已受損害的關係重新和好。

第二點準備就是寬恕別人。當一個人不肯寬恕別人時，就是願意保存自己對那人心中的忿恨，願意有機會加以報復。當一個人處於這種心靈狀況的時候，不容易接受天主的愛。

有些人心理受的傷害很深，一想起傷害他的人時，內心就引起很大的憤怒與憎恨的情緒。這種情緒往往掩蓋了自己，好像無法寬恕得罪他的人。遇到這種情形，我會向這人解釋說：「你看！你所有的憤怒與憎恨的情緒，都是因為你心靈的創傷所引出的；它好像肉體創傷所有的疼痛和腐爛。你有這種情緒並不表示你不願意寬恕他。因為寬恕是一種意志的行動。並且，即使你願意寬恕他，也不因此立刻沒有憤怒、可憎恨的情緒。這些情緒只有當你願意寬恕以後，天主的愛進到你受傷的記憶中，才能夠使你這些情緒平復。你現在所需要作的，就是願意寬恕，至少願意不保存心中的憤怒和報復的意志。如果因情緒太強連這一點都作不到，那麼你只要願意讓天主幫助你除去

這些反應就夠了。」

有些人覺得寬恕得罪他的人，實在對那人太便宜了，因覺得那人作了惡，卻沒有得到公平的懲罰。對有些人來說，他的報復心是唯一可以給那個作惡者帶來一些懲罰。可是，他們忘了保祿的教訓：「你們不可為自己復仇，但應給天主的憤怒留有餘地，因為經上記載：『上主說：復仇是我的事，我必報復。』」（羅十二19）

此外，這些人往往誤解了寬恕，他們以為寬恕那個人就表示他沒有錯。其實，寬恕一個人正是肯定他有錯，因為沒有錯的人不需要寬恕。這種錯誤的想法，可能來自中國人一般的和解方式。通常在兩個人吵架後，當理虧的一方道歉時，另一個人常說：「算了，算了，沒有關係，忘了它。」這種方式並不促成一個真正的和解。真正的和解是一個人道歉，另一個人說：「好，你錯了，但我還是原諒你。」

寬恕在人際關係上是非常重要的。俗語也說：「冤家宜解不宜結。」但是一般說來，寬恕別人為中國人並不是一件很容易的事。在許多中國歷史和

民間故事中，能夠報仇常被認為是一件光榮的事。這種思想也在一些成語中反應出來。如：「父仇不共戴天」；「君子報仇，三年不晚」……

按基督的信仰中，寬恕別人是非常重要的。在耶穌基督的教導中，屢次強調寬恕與和解的重要性。「如你在祭壇前要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把禮物留在祭壇前，先去和你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物」（瑪五23—24）。當伯多祿問耶穌，當自己弟兄得罪了他，寬恕到七次夠不夠？而耶穌卻說：「我不說七次，卻說七十個七次。」（參看瑪十八21—22）其次，耶穌教導的天主經中，也要求我們向父祈禱：「寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。」這並不是耶穌基督故設的陷阱；而是表示你不寬恕別人，你心中就保存一份對別人的恨，那麼天主的寬恕之愛也不能在你生命中起作用。

在寬恕別人的事上，我曾碰到一個十分動人的例子：有一位女孩來見我。在最初幾次談話中，我慢慢知道她出生在一個很複雜的家庭中，從小就被父母厭棄，因此受了很大的傷。現在她雖已大學畢業，在外作事，但在人際關

係上卻有些困難。後來，有一次她來見我時大哭起來，告訴我最近與男友吵翻了。那位男友對她採取了相當厲害的報復。因他認識她工作公司的老闆，就想辦法使老闆把她解僱了。所以，她對我再三講：君子報仇，三年不晚。我卻打算用十年功夫來出這口氣，我好好努力十年；希望十年後，跟他拼一個你死我活。」

我等她說完後，就對她解釋，如果她願意採取報復之路，我不能夠贊同她。她每次來跟我訴苦時，我除了傾聽之外，我就不能夠作其它的事了。此外，我也告訴她，如果她打算十年以後報仇，在這十年中，她都要背負氣憤的負擔。而且，十年以後就算她有機會與他火拚一場，究竟鹿死誰手，尚不可得知。如果她選擇寬恕他這一條路的話，現在就可卸下心靈上對他氣忿的重負。我也可以為她作治癒祈禱，求天主治好她因這事件所帶來的傷害。我給她十分鐘的時間考慮作一個抉擇。於是，我走出去了。

過了十分鐘後，我回到辦公室；她給我說，從大學時起，開始接觸天主教，跟一些修女有來往，接受心理方面的輔導，也聽了一些道理。三、四年

來，她一直願意成爲天主教友。因此她決定不要因男友的爭執，而打斷了她幾年來願意成爲天主教信友的志向。現在她願寬恕以前的男友。我真是從心裡感謝天主，因爲一個受傷很重的女孩子說出這樣的話來，是很不容易的。不久以後，我就給她付了洗，使她真正成爲天主的子女。

最後一點要作的準備：就是消除自責。這個困難在中國人中也很普遍存在。我現在無法在心理上去分析形成人自責的原因。但是，自責是一種對自己的自我憎恨，自我處罰。很多人想如果我自己責備自己，天主就不會再責備我了。實際上，這是一種不正確的觀念。自責是一種不肯接受自己不好的一面，而用憎恨自己和處罰自己來對待自己。這種自責平常也不幫助自己改去毛病，因爲人的毛病不是在恨的情形下被改掉，而是在被愛的情形下才容易改去。有些人以爲如果不自責就表示自己不願上進。這也是一種不正確的觀念。不自責並不是否認自己有毛病。要想在這方面獲得一個正確的觀點，最好還是從對耶穌的信仰來看。

天主常常寬恕我們一切的罪，祂的寬恕並不否定我們有罪過，反而肯定

我們有罪過。但即使我們有罪過，祂仍然寬恕我們，這是祂寬恕的愛偉大之處。耶穌的寬恕也不是縱容我們的罪惡，祂常常要求人承認自己的罪，並且願意悔改。同樣地，寬恕自己是接受自己的有罪，也要求自己悔改，但是不用憤怒、憎恨的方式來責備自己。

面對一個自責很深的人，我通常採用下面的邏輯來向他們解釋。我首先問他：「如果耶穌要求一個如同伯多祿的罪人，寬恕自己的弟兄七十個七次即無數次，那麼耶穌自己會不會寬恕人更少？」他當然答說：「不會。」那麼我就進一步地說：「你相不相信耶穌也寬恕了你七十個七次，就是你全部的罪？」他大半會遲疑一下，勉強說：「我相信。」我更進一步地說：「如果耶穌完全寬恕了你的罪，你為什麼不肯寬恕你自己？你為什麼對你自己比耶穌對你還厲害？」他大半就沒有話說了。有些人對這樣的道理領悟得卻很慢。

寬恕別人表示再給他一次改過自新的機會，帶給別人新的希望。不懂寬恕自己，也不願寬恕別人的人，是不給自己，不給別人再一次改過自新的希



望。當耶穌要求伯多祿寬恕自己弟兄七十個七次時，他真是很深的知道人的軟弱和可憐：人在同樣的罪惡中，會屢次再犯。但是，他所要求人的是屢次真正的痛悔、改過。如果各種罪過，人只犯一次之後，就能絕對定改，以後不再犯的話，那麼耶穌也不必要求伯多祿寬恕自己弟兄七十個七次。天主寬恕的愛是無限的，祂的容忍是超過人所想像的。我們對自己不容忍，對別人也很不容易容忍。在很多毛病上，我們希望自己一次就能改過，實際上有些不了解自己（人性）的軟弱。我們平常會想，這樣不就成了縱容自己嗎？可是耶穌卻回答：「你們要謹慎，你的弟兄犯了罪，你就得規勸他；他如果後悔了，你就得寬恕他；如果他一天七次得罪了你，而又七次轉向你說我後悔了，你也得寬恕他。」（路十七 3—4）

在這一點上，我們常需要天主特別的光明，讓我們了解什麼是耶穌基督寬恕的愛。其實，寬恕自己也是基督福音很重要的一部份。

當然，如何幫助一個心靈受傷的人作這三點準備，也要看每個人的情形不同去見機行事。這一點可能需要在實際的經驗中慢慢學習。有些人只需要

問問他有沒有這一類的困難。有些人則需花相當長的時間跟他解釋；然後幫助他排除他接受天主愛的障礙，使他能夠更深的接受天主治癒的愛。

除了以上三點消極的準備之外，還有一點積極準備常常是很有用處的。那就是要求一個人有意識的接受耶穌基督為他的救主。這一點在基督教宣教的方式中用得很多，在天主教內卻沒有那麼清楚地表達出來。從我自己經驗中，當一位成年人用一個有意義而決定的方式接受耶穌基督為他個人的救主，對他的信仰生活是很有幫助的。最後，基督是唯一的治癒者，我們只是祈求基督施行治癒的人而已。當一個人決定性地接受耶穌基督作他個人的救主，他不只是排除了自己與基督之間關係所有的障礙，而且也願意與耶穌基督建立一個積極信仰上的關係，這時耶穌基督的愛當然更容易進到他的心靈中。在這種情形下，為他作治癒祈禱，他也容易體會到耶穌治癒了他心靈的創傷，給他所需要的平安和喜樂。

## 治癒一生的創傷

知道了如何幫助人準備接受治癒祈禱之後，我在這方面的服務進入了一個較平穩的時期。不久以後我就被耶穌會派到美國去讀書。我於一九七三年十二月三十日到達美國。第二年的二月六日我就在加州柏克萊的聯合神學院註冊上課。這個聯合神學院是由三個天主教的神學院和八個基督教不同教會的神學院聯合組成，共有學生八百多人。耶穌會所辦的神學院很晚才參加這個聯合神學院，所以並沒有自己所蓋的房子，就在那個神學院附近買了幾所

以前柏克萊大學兄弟會和姊妹會用的房子作為學生的宿舍。我向神學院註冊以後，就被分派到一個名叫「和平之屋」（Shalom House）中去住。同住的共有十三、四位耶穌會士，有的是神學院的教授，有的是在神學院讀書的修士，也有的是其它各地來進修的耶穌會士。

在和平之屋一樓的聖堂中，每星期二晚上有一個聖神同禱會。參加祈禱會的人十分地複雜。首先有從世界各地來的修會和教區神父，他們或是到這裡來攻讀神學方面的學位，或是參加一個繼續教育的課程。其次有從美國各地來到聯合神學院就讀的神學生，包括天主教、基督教男女學生。這些神父、神學生和修女們流動性很大，因為每個人來此讀書的目的和期間都不同，所以每一個學季都有變換。他們加起來約佔整個祈禱團人數的三分之一。

聖神祈禱團的其他成員就是當地的基督信友，其中百分之九十為天主教信友，年齡從二十多歲到七十多歲，各行各業的人都有。全數人數加起來約有五十多人，每星期開會的人常在四十人左右。

祈禱會在每星期二下午七點起。首先請一位神學教授作半個小時的教導。

七時半正式開始祈禱會。八點半由與會的神父舉行彌撒聖祭，成為整個祈禱會的高潮。在這個祈禱會中所舉行的共祭彌撒，實在是非常生動、活潑而且感人的。例如有一次七位神父舉行彌撒，有二位是來自印度的神父：一位是教區神父，一位是耶穌會士，有一位來自斐濟群島聖母會的會士，一位來自加拿大的獻主會士，他在南美的阿根廷傳教多年，還有一位是愛爾蘭的耶穌會士在非洲傳教多年，一位美國耶穌會士，還有來自中國的我。在這種場合中，教會的大公性已不是一個理論，而是很實際的經驗，給人帶來的體會當然也特別深。

彌撒以後，有一個由五、六位信友所組成的服務小組，在旁邊的小聖堂為祈禱團中有心靈與身體上需要者祈禱。我很快就參加了他們的組織，也學習他們的祈禱方式。由於美國人比較坦誠，他們敢講出家庭或個人心中所有的困難。當一人講出他的需要之後，在場的其他人就為他祈禱，每次大約有二、三人為同一人祈禱，然後唸一端經文或唱一首聖歌作為結束。

在這個服務小組中，與人一同祈禱，我愈來愈發現人的心靈實在是脆弱

而易受傷的。有人背負很多年來的傷害，一直到老年；有人在每天的家庭生活或工作中又有新的傷害增加。所以參加為別人祈禱的人，都不斷地追求如何更深刻、更有效的幫助心靈受害的人。不同的人閱讀不同書籍和刊物，把一些新的方法與大家分享，然後付諸實行。在互相支持和交流之中，我愈來愈體會到天主給了我在這方面的召回，要我去為心靈受傷的人服務；另一方面也增加了我的經驗，使我更容易地去追溯人過去的創傷和根源，以祈禱從最早的創傷治起而能產生更好的效果。

在這段期間中，我學到一種比較深入的祈禱，可以用來治癒人從生命開始的一剎那直到現階段所有的各種創傷。這種祈禱有很多不同的作法。當一個人預備好接受心靈治癒祈禱時，先請他講從生命的開始他所記得的創傷，或者是從現在開始，一步一步倒數回去。等到他講到一個段落時，就為他生命這個段落所受的創傷祈禱。如此連續下去，可把他一生所能記憶的重大傷害都一一予以治癒。當然這種祈禱相當費時，但是給人帶來心靈的治癒和釋放卻是很深刻的。

一個人也可以為團體作治癒一生創傷的祈禱。這時，他當然無法顧及每個人的需要，也沒有辦法聽每個人去講述各人的困難。但是，如果祈禱者了解一般人在生命發展和成長的過程中所遭遇到主要的困難，他在祈禱中求耶穌治癒在各階段中可能受到的心靈傷害。有時也帶給人很深的治癒效果。有人按照經驗寫了一些這種祈禱文供人採用。為人祈禱者只要按照誦唸。如果一個人在這方面有了相當的經驗，也可以按照他所認識的團體編出更適當祈禱文來。我在本書的附錄中提供了這樣的一篇祈禱文，可供大家參考。

在學習治癒祈禱的過程中，我深刻體會到人從受孕的那一剎那開始即已可能受到傷害；而在母腹中成長和出生的過程中都可能受到傷害。因為這些傷害來自生命的初期，所以可能對人一生的心理狀態都有影響。天主的愛卻很奇妙地進到過去的記憶中（這種記憶已經不是靠人的理性所能記憶，卻記錄在心理和生理的生命中），一一加以醫治，使人在心理和人格上更健全。這實在是天主愛情的奇妙的化工，也是耶穌基督帶來福音很深的一部份。天主有時藉著祈禱所作的事實在超乎人的想像之外。我現在就願意講一個親身

所經歷的故事。

在柏克萊的祈禱團中，有一位五十多歲的太太，她是祈禱團忠實的參與者。她的外貌給人的印象很深刻，因為她所有的頭髮都白了，而且人生的艱辛在她的面容上留下很深的記號。過了一段日子，我才知道她在美國一所著名的大學中讀了哲學碩士學位，然後嫁給一位醫生。現在她是個六個小孩的媽媽。可是十五年以來，這位醫生是很嚴重的酗酒者。他勉強可以維持醫生的業務。每次心情不愉快就去喝酒，有時毒打小孩。所以她爲了小孩的緣故忍辱負重，使小孩能夠得到比較正常的母愛。在這樣的環境中，她要不斷的和她的丈夫奮鬥。她的丈夫沒有信仰；她卻在信仰中找到她精神唯一的支柱。

有一次，祈禱團的服務小組有一小小的聚會。她也突然來了，靜靜地坐在一邊，當會快結束時，她突然說：「我十五年來已經忍受夠了。我已完全對我丈夫失望。我已無力對這個家再支持下去。如果天主不改變我丈夫的話，我決定在下星期一要提出離婚。」她再三聲明她這樣作實在是不得已，希望天主特別原諒她。



我們聽了之後，都覺得很難過，好像也無法用什麼實際行動去幫助她。只有爲她祈禱。這時，天主忽然感動我，要我爲她一生所受的傷害祈禱。所以我就從她受孕、出生以及她生命中每一階段都作了治癒祈禱。在祈禱後她覺得心靈比較平靜，並願意回家再試試看。

自從這次爲她祈禱後，她連續兩個星期沒有參加開會。由於她的情形很複雜，我們都不好意思打電話問她到底發生了什麼事。在三星期後她來了。等祈禱會進行到作證和分享的階段，她忽然以非常興奮的聲調說她不得不感謝天主所作奇妙的事。那次爲她祈禱之後，她雖然得到了暫時的平安，但家中的情形卻沒有改變，丈夫依然故我。她自己無法再承受這樣的壓力。到了來參加祈禱會前兩天的星期日九點鐘時，她給天主下了一個最後通牒；她對天主說：「我打算參加十一點的彌撒，如果在這以前祢不給我任何足以克服困難的標記，那麼我星期一要作第一件事就是與丈夫離婚。」她一面祈禱一面等待天主向她說話。可是十點鐘到了毫無動靜。十點半天主仍然不聲不響。十點三刻她決定要開車前往教堂，然後想大概沒有希望了。

她穿好大衣，走出房間，預備到車房。就在出房門時，她丈夫迎面而來，她忽然直覺地脫口向丈夫說出一句話：「我很抱歉（I am sorry!）」。在一剎那，他們的關係改變了，她丈夫擁抱了她。天主的愛籠罩了他們，使兩人煥然一新。在此之後，她丈夫自願到戒酒的團體去參加戒酒研習。他們之間的感情迅速被治好，一切顯得非常有希望。

她回顧整個的事件才體會到天主的途徑的確是很奇妙的。十五年來由於丈夫的酗酒，她認為一切的錯是在她的丈夫；而她自己卻是忍辱負重者，承當一切的艱辛和困難。他對丈夫從來沒有好語相待。當那次作了治癒一生祈禱之後的兩個星期中，天主在她內心慢慢進行一些潛在的工作；直到她向丈夫說出抱歉的話，她才發現丈夫的酗酒有一部份是她自己的過錯。因為她是一個受過高深教育而性格很強的女人，有時使丈夫的自尊心受到傷害，因此導致他酗酒。表面上似乎所有的錯都是出自丈夫，而她自己卻是一位犧牲很大的母親。可是，只有當天主治好了她許多心靈創傷之後，她才看出自己在對待丈夫上面也有錯誤，也才有勇氣說出道歉的話，而使兩個人的關係得到治

癒。

聽完了她的講述之後，全體參加祈禱會的人都同聲讚美天主偉大的愛及藉耶穌所行的救贖，真正深入我們每一個人生命的深處，使我們從受傷及罪惡的環境得到釋放。在這樣的讚美中，也讓我們更深體會到父和耶穌藉著聖神常與我們同在。

## 求天主治癒自己

在為別人治癒心靈創傷的祈禱過程中，我很自然地會想到是否可為自己心靈創傷求天主治癒，因為沒有一人不會受過心靈創傷的。當我自己為別人治癒心靈創傷祈禱有效之後，也很自然地會反省我過去的經驗。我可以清楚地看到某些過去的心靈創傷已經在祈禱中被天主治癒了。我最喜歡祈禱的定義就是與天主談情說愛，因為天主不但是生活的天主，而且祂就是愛。人認識愛不是憑著一些理論，而是憑著具體的經驗。所以，一個人在祈禱中沒有

深刻地體會到天主對他的愛，實際上可以說他並不認識天主。經驗到天主的愛並不是常常很感情化，但卻是一個內心深處的經驗。每次當我真體會到爲天主所愛時，祂的愛一定也治癒了一些我過去的創傷。這種治癒在我祈禱生活中點點滴滴的發生，有時並不爲我很清楚地意識到。但是，每過一段時間，我回顧以往，就可以看到我內心的平安加深，或者某些束縛和桎梏被解除了。像這些在日常生活點點滴滴累積下來的經驗，是很難分享的。我現在所願分享的是，在某些具體的情況下，我刻意爲自己的心靈創傷祈求天主並被祂治癒的經驗。

當我在柏克萊聯合神學院讀書時，曾與一位美國人發生一件小小不愉快的事，事發的第二天，一早起來我就爲這事的陰影所籠罩，而且對這件事感覺到有一種程度的氣憤。那天是我課較重的日子，我很希望心情爽快的專心去聽課，可是內心一直很沈重。所以，我開始用我所知道的祈禱方法去解除內心的壓力，但沒有成功。我又用其它我所知道疏導情緒的方法，也一無效果。到了吃晚飯後，我感到身心疲憊，深深體會到自己無能爲力。

最後，因為自己感到無可奈何，我到了會院中一所小聖堂內祈禱。我坐在一張椅子上面對著聖體，由於我已用盡一切在祈禱和情緒疏導的心理方法都不見效，當時我所能作的只是很靜默的面對耶穌，告訴他我一無所能。然後，我儘可能的不做什麼，讓自己能夠休息一下。

在短暫的靜默之後，忽然體會到耶穌在我內心深處向我說：「你為什麼不讓我進到你心中嚐一嚐這些痛苦的滋味和憤怒的情緒。」我從來沒有想到如此去作，因為按照我以前受到的信仰教育，總以為我心中不好情緒是需要我自己努力去排除的。當然我也可求耶穌的幫助，但是絕不會讓耶穌來「嚐嚐」我心裡各種痛苦的滋味，更不要說嚐嚐我的憤怒和其它不好的情緒。我以為這樣說有點褻聖。

當時，我並沒有想很多，因為我在一天掙扎之後，心情十分壞。我聽了耶穌對我說的話以後，就沒好氣的向耶穌回答說：「我可不知道怎麼樣祢來到我心中嚐嚐我內心所有的痛苦和憤怒。如果祢願意來的話，祢自己來好了，反正祢知道應該怎麼樣作。」不到五分鐘以後，我內心的壓力、痛苦和束縛

都煙飛雲散、無影無蹤，我開始跪下來感謝讚美耶穌。

有了這樣一個具體的經驗之後，我開始對天主子降生成人的意義有了更深的瞭解，並體會到耶穌的苦難和我們救恩重要的關聯。天主子降生成人——天主第二位有了作人的經驗。在耶穌基督生活的過程中，天主經歷了人世的喜、怒、哀、樂及人世的變幻中各種情緒反應。因此，祂對我們心理不同的反應，不只是理論上的全知，而是一個經驗上的體會。當我們有這些心理困難時，祂可以有某一方式的共鳴。在我們日常講的道理中，我們太過份強調耶穌的天主性和他的神聖性，好像他從來沒有過感情上的起伏和感受。有些傳統的靈修學，也叫人要輕視情感的感受。所以在祈禱中我們不敢把我們的情感向耶穌基督自由的表達。特別是當我們有一些「不好的」情緒時，更使我們覺得心內的污穢，不敢請耶穌在這個時候進來；一定要等到自己心平氣和，才敢請主光臨。

可是，耶穌所背負的正是我們的疾苦，承擔了正是我們的創傷。他要求勞苦、負重擔的到他面前去，要使我們得到安息。在個人經驗中，我體會到

耶穌的話給我帶來了極真實的安慰，也體會到他的救恩實際上與我們每天的生活有關。在祈禱中，我們固然不應故意激起不必要的情感，去尋求一個感覺上的安慰。但當我們在人世的變換中，心情有各種不同的起伏時，我們可以毫無掩飾的在祂前坦白的表達，在祂面前成為透明的我。如此可使祂的救恩深入我整個人各個不同的層次，無論是情感、心理、生理和理性、意志的層次。祂要救的是我整個人，而不只是我的靈魂。這項道理是需要每個在實際的經驗中去體會才能看它的真實性。

在我有了上述的經驗不久後，我們祈禱團中的一位太太，她因病入院開刀。當我去給她送聖體時，她的麻醉藥剛過，感到十分痛苦，我就對她說：「現在耶穌來到妳的心裡，妳讓耶穌進到妳的傷口中，與妳一起嚐嚐妳的痛苦滋味。」她勉強忍痛的對我說：「我生下來就是教友，但沒有對耶穌作過這樣的祈禱。由於你對我這樣說，我要試著去作。」過了兩個星期之後，她出院了。她來告訴我，按那個醫院開業幾十年的記錄，在動那種手術的人中，她是痊癒得最快的一位。她為此讚美、感謝天主。



這事過了幾個月後，有一次，我和一位耶穌會神父分享一些自己祈禱的經驗，也談到了自己內心的困難。他在聽完我的話以後，忽然說：「我在你的話中看出在你內心深處有一個很深的害怕。」當時，我吃了一驚，因我自己也沒體會到這一點。當我與他分手後，我在祈禱中去看到到底是怎麼一回事。

由於天主的光，我慢慢看到我在小時候有許多受驚嚇的經驗。那時家住重慶。不論白天、晚上日本人常來轟炸；只要警報一響，人們就要立刻準備進防空洞。尤其在夜裡，不管是幾點鐘，媽媽就要把我們從床上叫醒，即刻穿衣，走一公里多的夜路才能到達防空壕。這些經驗在當時被認為是必須面對的現實，可是在幼年的心靈中卻留下了許多暗影。此外，那時的傭人很喜歡講鬼故事給我們聽。鄉間的環境本來就很空曠。有時帶我們走夜路的傭人也乘機來嚇我們，因此從小就養成了怕鬼的心情。長大後，理性漸強；可是這些心靈上所有的暗影並不因為懂得事情以後就立刻消褪。

此外，另有一個因素造成我內心很深的害怕。因小時我體弱多病，曾先後害過三次肺炎，在那時沒有任何盤尼西林等消炎藥物，只有慢慢地拖，藉

著身體的抵抗力能夠讓病痊癒。在四川居住的幾年中，我也害了幾年瘧疾，時好時壞。所以，在小學畢業以前，生命經常在疾病的威脅中，也可能使我對自己的生命沒有安全感。這些經驗累積下來，使我在內心深處有下意識懼怕的背景。

抗戰以後，我身體逐漸好轉。當我漸漸長大開始學習用理性去克服一些心理恐懼。在領洗信主後，我更進一步去學習在祈禱中接受耶穌基督的愛，漸漸地也不那麼意識到自己的心內存在恐懼。可是，想不到在進入修院十六年以後，忽然被一位神父點出在我內心還有很深的恐懼。藉著他的提醒，我再回去看我在日常生活中的反應；平常無事時尚好，真正一碰到困難或是危險，恐懼就會很深深地攫住了我。這些恐懼在下意識中已經形成一種心理背景，所以平時連我自己也不是很清楚地意識到它。

在看清楚這些以後，我就把從前產生恐懼經驗的記憶重新提到意識中來，然後請耶穌治癒我這些記憶。由於它是多年經驗的累積，已經深植在下意識中，所以在這治癒過程中是緩慢的。我現在已不完全記得歷經多少的時

間，不過在幾個月後，我再反省自己對事情的反應，發現恐懼的因素已大為減低，不再被它控制了。

有了這種經驗後，我開始去看在自己過去的生命中所受到的傷害。雖然我並不是常常在祈禱中這樣作；但每一次有受傷的記憶浮現時，我立刻就用同樣的方法請耶穌進到我的記憶中治癒它。其它值得一提的，就是每年的八天常年避靜中，開始一、二天，我祈求聖神引領我回顧過去的生命（有時祂只讓我看過去的一年，有時看的更遠）。凡是我有罪的地方，就痛悔；凡是需要寬恕別人的地方，我就寬恕；凡是我受到傷害的地方，就請耶穌治癒；凡是覺得自己心靈受到束縛的地方，就請祂釋放。漸漸地，我體會治癒祈禱是一種很好領受和解聖事之前的準備；並且藉著治癒祈禱，我更深刻地認識自己，也敢更深的面對自己，使我過去許多不同的經驗漸漸在我內整合起來。

雖然我有了如此的經驗，但卻不能很好地把它表達出來。在一九七七年初，我看見美國雜誌上，一位領避靜的神父發表一篇文章。我覺得其中所說的祈禱與我的經驗十分相合；不過，他卻清楚而有系統地把它表達出來，我

就想辦法請人把這篇文章譯成中文，終於在神學論集三十七期發表；重溫舊事的祈禱。我領別人避靜時，開始常向人介紹這種祈禱，發現許多人也得到很大的益處。所以，我現在也把〈重溫舊事的祈禱〉這篇文章放在本書附錄上，因它是一種非常好的治癒祈禱方法。

這些經驗的後果，使我內心對天主充滿感謝和讚美，因為耶穌治癒的愛很深的到我的生命中治癒了我心靈過去的創傷。祂使我整個人能夠整合，不再害怕自己，也不再受過去許多經驗的束縛和壓制。祂治癒了我的記憶，卻又沒有拿走我的記憶，使那些記憶給我帶來的教訓，仍然為我保留，祂所作的一切是那麼奇妙，實際上也不是人的筆墨能完全寫清楚的。但是只要對耶穌治癒的愛有信心的人，也可以領受到同樣的經驗，體會到祂在人心靈上所行的奇妙化工。

## 從有聲到無聲

一九七五年六月，我在柏克萊學業告一段落，就被長上派到美國西北部華盛頓州斯玻坎城接受耶穌會的卒試訓練。當地有一個大約二百人組成的聖神同禱團。他們每星期五晚上在一所天主教大學的大禮堂中集會。我聽到這個消息以後就和另一位神父每星期去參加他們的祈禱會，也在那兒結識了一些教友。他們中一些人有心靈治癒的經驗，因著他們的分享，激起我對這件事更進一步的探討。

有一位大約五十多歲的教友，他從各方面看來應是一位心靈健全的人。他說自己在過去常有一種突發性的情緒低潮；它毫無原因的來，有時幾小時，有時一、兩天，也毫無原因地離去。他曾請教過心理醫生，但是沒有得到任何的後果。兩三年前，他參加了聖神同禱會，也聽說有心靈治癒的祈禱，他就請別人爲他作這種祈禱，可是也毫無效果。過了不久，他參加了一次神恩復興的避靜，在那兒他遇到一位教友，別人都說他有心靈治癒的神恩；他就請這位教友爲自己祈禱。在祈禱的過程中這位教友忽然問道：「你小的時候有沒有受到嚴重的傷害？」他仔細想了一下就答說：「按我記憶所及，我沒有受過大的傷害。」那人又緊接著問：「那你出生時，有沒有什麼特別的事發生。」這時他忽然想起母親告訴他，他在出生的過程中，臍帶勒住了脖子，幾乎使他窒息。那有心靈治癒神恩的人就爲他求耶穌治癒他出生時經歷的驚嚇，從此以後再沒有那種突如其來的情緒低潮了。

聽到這個活生生的例子，我再一次肯定，作治癒祈禱時，必須追溯受傷經驗的根源；然後再針對這個經驗求耶穌治癒，才能夠有比較好的效果。有

時人受傷時年紀還小，根本不在有意識的記憶中，也已不是人力所能記得的，但是在心靈上卻留下它的痕跡。那麼，究竟要用什麼方法去發現這樣的傷痕呢？有的時候，好像某些受了傷的記憶已是很久遠，或許被遺忘了，沒有辦法去想起它們來。究竟用什麼方法去使它重新回到有意識的記憶中來？到底有沒有一種祈禱方式可以更有效的幫助人來治癒心靈上所有的傷害呢？

有了這些疑問以後，我就去看很多有經驗的人在這方面寫的書。追尋了好久，找不到一個十分美好的方法。在書提供最重要的一種方法就是，與有知識語言神恩的人一起為人祈禱，或是求天主賞賜這種神恩。這種神恩使人分享天主的合知。當有知識語言神恩的人為別人祈禱時，他可以藉著天主聖神洞悉這個人的心靈狀況；也可以看出這個人在心靈上受過什麼樣的傷害。知識之恩表現許多的方法，無法在這裡一一敘述。但是尊重人心靈秘密的天主，很少把這種神恩賞給別人的。大多數要求作治癒祈禱的人並不喜歡很多人知道他心靈的秘密，往往只願一位他所信任的人為他治癒。這使有知識之恩的人沒有辦法好好應用此神恩來幫助有困難的人。能夠經常找到一位

有知識之恩的人，並與他合作祈禱，是天主特別的恩賜，可遇而不可求。在這種情形下，我只好再一次追尋其它的途徑。可是在我離開美國以前，並沒有任何新的發現。

一九七五年十二月十五日卒試完畢。我於十六日深夜從西雅圖搭機返國。在臺北時間十二月十八日下午七時回到了離開兩年的祖國。

那時，我父親正因直腸癌住院，等我回來開刀，他因為有患過兩次心肌梗血管栓塞，心臟科的醫生說他有百分之七十的希望能夠安然度過這樣的手術。所以，在他進入開刀房以前，我特別為他作了一個治癒心靈的祈禱，使他感到心平氣和。感謝天主，在他整個手術中，心臟並沒有不好的反應。經過三小時的手術醫生拿去了他的直腸，並在腹部的左上方作了一個人工肛門。但在開刀以後，他排尿困難，需要導尿管來幫助。過了二、三天，因為他尿道有點發炎，所以必須把導尿管拿去，希望他能夠自行排尿。在這過程中，我也為他祈禱了幾次，可是沒有發生什麼效果。那天導尿管拿去以後，他的膀胱十分脹痛；我再次願意給他求耶穌。但他忽然情緒激動的對我說，他感



覺到自己不配耶穌爲他作這樣的事。我花了些時間向他解釋；因爲一切的治癒都來自天主對我們的愛，是白白的賞賜（其實任何的愛都是如此），而不是因人的好壞賺取的。天主只要我們承認自己的過錯，祂就賞賜人寬恕之愛；只要我們以信心去接受，祂治癒的愛就在我們身上產生效果。

經過一番解說後，他心境比較坦然，讓我給他作治癒祈禱。祈禱不久後，他就能夠順利排尿，第一次排出了八百CC。真是感謝天主又一次顯示了祂的仁慈。

人覺得自己不配爲天主很深的愛，實在是接受天主治癒的一個障礙。我不太清楚在外國人中的情形如何。但按我的經驗，這種障礙在中國人的心內，特別是年紀較大的人，相當普遍的存在。這種心情和我自己生活中的經驗有關。從小我們所體驗到的愛就多少是條件的，而且用某種物質的方式表達出來。例如媽媽常會對小孩子說；乖乖的聽話，我等下買糖給你吃：：：。諸如此類的語句，漸漸使人以爲得到愛常是有條件的；而物質的賞報是重要的表達方式之一。

這種說法也不是一概而論，當然也有一些父母能讓孩子體會到父母給予的愛是沒有條件的，至少在我的經驗中，這樣的父母並不多。

天主的愛就是把祂的生命給我們，絕不是因我們的功勞和德行所賺得，也不是靠人的努力就配得天主的愛。因此，在我們的信仰中一再強調天主的恩寵是白白賜與的，要求人以信心和依靠去接受祂。對我們來講，這實在是一個很大的福音，如果人而努力使自己配得天主的愛，恐怕我們一輩子努力，只能賺得天主一點點的愛；而且此種愛也成爲一種買賣式的交易，實在也不成其愛了。

那麼，人格的高低和德行的深淺，對接受天主的愛完全沒有影響嗎？那也不是。一個人的人格愈健全，道德生活愈好，一般來講，如果他有足夠的謙遜不以這些自傲，他能夠更深地接受天主的愛。一個人固執於惡，基本上就是接受天主愛的阻礙。所以，一個人的人格和道德生活，不是使自己配不配接受天主的愛，而是限制了自己接受天主愛的容量和深度。故在治癒祈禱中，還是會有具體的影響的。

福音中的許多例子，給我們罪人很大的安慰。那就是當一個罪人悔改時，他體會到自己得罪了天主，一無所有；他懷著一顆空虛的心靈到天主面前，天主能在他心中意外的傾注他想不到的恩寵。這當然是指一個悔改的罪人而言；因過去的罪惡使他在悔改中體會到自己的貧窮，他只有敞開心靈向天主呼求，他所仗恃的不再是自己的功行，卻是天主無限仁慈和寬恕。這時，天主反而能自由地在他內心工作，使他能夠飽飫。在這種情況中，好像因著罪人的空虛和貧窮，能夠給天主的愛帶來一個更大的滿足。

耶穌在福音中也多次說過：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人需要醫生。」「人子不是來召叫義人，而是來召叫罪人。」他丟下九十九隻沒有迷路的羊，卻去尋找一隻迷路的羊。如果我們從耶穌這些話語中更能深刻地了解天主藉著他表達無限的愛，我們也容易地讓天主在我們心靈內自由地施展祂治癒的奇能。

在我回國最初幾個月中，在心靈治癒祈禱上並沒有顯著的心得。我仍用我一貫的方式，也發生一些具體的效果。但在以前所有的困難上卻無法突破。

一九七六年夏天，有一個大學生來看我，她出生於一個複雜而缺少愛的家庭，有很多心理上的困難。她在進大學前不久信了主。但是她心理上的困難並沒有減輕多少。大學時，她住在學生宿舍，跟同寢室的學生關係處的不好，而且與管宿舍的修女們發生了很多的爭執。她花了一小時又一刻鐘講述她自己的家庭背景，以及目前所遭遇的困難，希望我能為他祈禱。

我聽了她的故事以後，忽然體會到她受傷的經歷太複雜了。我很難用幾分鐘，甚至幾十分鐘以自己的話重述她所受的傷害，並求耶穌一一治癒她。此外，我尚有另一個顧慮，因為她是一位相當敏感的人，在我的話中萬一沒有很清楚地表達她的境況與受傷所造成的後果，她會想我沒有真正地了解她、接受她。這樣，不但不能帶給她很好的治癒，而且會增加她的困擾。

面對這樣的困境，我心中暗暗祈禱，求天主藉聖神指示我一條出路。當我給她作好適當的準備以後，開始祈禱時，我靈機一動就對她說：「現在我覆手給妳祈禱；我自己不說什麼。妳也完全保持靜默並放鬆自己，讓耶穌藉著聖神在妳心內自由的工作。」在靜默中，我大約為她祈禱了十分鐘左右。

她感到十分地平安。我心中感謝天主，因為祂給我看出了一線新的希望。

自從我發現這種新方式以後，就開始作一些新的試探。每當來找我的人述說了故事，並作好需要的準備以後，我讓他們完全放鬆靜默地坐著；我則站在他們旁邊覆手靜默祈禱。通常大約需要十幾分鐘，他們內心可以得到平安。我也發現讓天主自由地在我們內工作時，祂會行一些奇妙的事。

我的妹妹那一年自美回國省親，我與她分享了一些為別人作心靈治癒祈禱的經驗。她忽然想起小時與某幾位親戚的來往上使她受到一些傷害。直到今日，她對那些親戚還懷有一種氣憤之情。因年紀漸大，她早能夠了解他們、接受他們，可是那些氣憤尚存留至今。在她講述後，她要求我用同樣靜默方式為她祈禱。我覆手在她頭上，靜默了幾分鐘，有一、二滴眼淚從她眼中流下，然後她就說：「我心裡現在很平安了。」她告訴我祈禱中的體會：當我覆手給她祈禱時，她感到她的心靈像一個杯子；天主的愛就從頭上流進這個杯子。但是她的杯子並不是很大；過不了多久，天主的愛就充滿了這個杯子並滿溢出來。她體會到心靈非常的平安，而且也受感動，就流了幾滴眼淚。

這當然是一個非常動人的經驗，但是並不是每次作靜默的祈禱都有很好的效果。很快地我發現這種祈禱也有幾項問題。

我第一次為她作靜默祈禱的女孩子後來又找我一次。她告訴我在第一次祈禱後，她感到相當的平安；但是回到現實的生活中去，這個平安就漸漸消失了。我因此對這個方法就加以反省。這樣方式的優點是讓天主自由工作，不要因人的言語受到限制。但在此境況中，到底要多長的時間才可作有效的治癒？什麼時候應該停止？都是一個不容易決定的問題。其次，還有一個很實際的問題就是：當我作這樣祈禱時我是站著；因為我的身體並不太好，經過了十多分鐘以後就感到疲倦。因種種實際的困難，我就把發現不算久的靜默祈禱暫時停止了。我又恢復到以言語述說出受傷的經過，求耶穌治癒的老方式。至於後來發展如何，只有交在天主聖神的手中了。

## 在無聲中探險

一九七六年聖誕節前不久，有一個人來請我為他祈禱。他也是在一個背景相當複雜的家庭中長大，受到相當深的心靈創傷。我聽了他的故事後，感到無力用言語重述一遍，於是決定再一次用不出聲的方式為他祈禱。

我想萬一我體力不支時怎麼辦？我就與他並坐在椅子上。我的手覆在他頭上，同時讓我的肘靠在椅背上。我請他放鬆，讓天主藉著聖神在他內自由工作。祈禱一開始他就有了很強的反應。他的一些記憶浮現在他的腦海中，

並且給他帶來相當強烈的情緒反應。回來的記憶大都不是他曾述說過的事。記憶的出現常是按照同一的主題，例如：受驚嚇的經驗和與父親關係：：：等等。每一主題之間，都有一陣平靜的時期，使他在情緒上能夠略微喘息。在休息幾分鐘後，他好像又開始想到另一個新的主題。如此，一連延續了兩個小時，他感到非常疲憊，多次問我到底什麼時候才完。我說：「你要讓天主一直作完。」但那時我自己也沒有把握何時會完。到了一次比較長的靜默與平靜以後，好像沒有任何事發生，我就宣告完成。

他雖然十分疲憊，但是心情卻是異常地輕鬆。他站起來抓住我的肩膀，用手打我，同時也高聲大叫，他的喜樂是無法言傳的。然後我們一起坐下來感謝天主，不但為他的治癒，也為在治癒服務上天主給我開了一條新道路。

以後，我就照了這個方式繼續追尋下去。有時，有人來特別請我為他作治癒祈禱。我首先向他解釋治癒祈禱是怎麼一回事，並向他表示不需先講述他個人的故事；然後，為他作接受治癒祈禱的準備。一切完畢之後，我就和他一起並排的坐在兩張椅子上。我用手覆在他頭上，肘靠在椅背，要求他自



已放鬆讓天主藉著聖神在他內心工作。我特別提醒他不要壓抑他任何記憶及所帶來的情緒反應，也不要沈溺在任何記憶中。他應處於被動的狀態，讓天主重新喚起他的記憶，有點像看自己生命的電影一樣。他藉著記憶重溫一些受傷的經驗。在這種重溫的過程中，這些記憶好似被天主的愛洗淨一樣。他仍然保存這些記憶，可是這些記憶不再是他心靈上的負擔和困擾了。下次回想時，他知道自己曾經歷過如此的一件事，但不會有消極的情緒反應了。

一個人在被祈禱時，他的記憶不斷地浮現及消逝。一直等到他腦子內沒有記憶再回來，心靈也漸趨平靜，那麼治療祈禱就算告一段落。至於所花的時間，按每人的情況和需要而有所不同，從半小時到兩小時都是可能的。

在祈禱的過程中，我常對被祈禱的人說：「當記憶回來時，如果你願意說出來，最好說出；如果你不願意講，我也不強迫你講。」這種態度會使他感到自由。一般來說，大半的人願意把浮現出來的記憶向我講述。因他講出他的感受，會讓我更深地認識他心靈的歷程；在治療和輔導中，它們是十分有用的資料。

我現在願意用一、兩個實際的例子來看這種祈禱的過程。

有一次，一位女孩來跟我講她和男朋友間的關係常常讓她困擾。她開始與男朋友交往時，情形都進展得不錯。可是感情發展到一個程度後，她開始在男友前要脾氣，常使男友吃不消；有時導致兩人爭吵等等。這種情形已經出現好幾次，她不知道到底是爲了什麼。等她講完後，我開始爲她作治癒祈禱。當我覆手在她頭上一、兩分鐘後，她說她感到極大的平安，是二十多年來從未感到過的。過了幾分鐘，她又說她非常想哭，但不知爲什麼要哭。我鼓勵她不要壓抑自己的情緒，自然地哭出來吧！她就號啕大哭，我很少看到如此情形的哭法。哭了三、四分鐘以後，她才有記憶出現，開始跟我講述她父母是作生意的人，十分講求面子。因爲她是長女，他們願意她像個大人，從小就訓練她有大人般的舉止，絕不許她在父母前撒嬌，或顯得小孩氣。

她六歲時，因父母生意上的關係，晚上常出去應酬。每當此情形，她母親常把飯、菜燒好，要她照顧比她更小的弟、妹吃飯。到了八點鐘，她要把弟妹放上床睡覺。九點鐘左右，她一個人躺在床上，等父母回來。那時她覺

得非常的寂寞、想哭，但是卻沒有人聽她哭。她就在這樣的回憶中哭了十幾分鐘，後來又出來些與父母不愉快的回憶；大約一小時後，她整個的心靈恢復了平靜。

在祈禱完之後，我向她解釋這些幼年的經驗怎麼影響了她和男友間的關係。由於她父親對她的態度，使她在年幼沒有得到所需要的父愛。她長大後，這種缺乏仍然深植在她心中。她與男友交往的初期，她的行為與舉止是像現在年齡的女孩。可是一直與男友關係漸漸的密切，她就在男友身上找她所缺乏的父愛；在他前的反應就恢復了小孩的情況，撒嬌鬥氣。由於她自己也沒有意識到這種情緒的來源，不但使她莫名其妙，也使男友不知所措，而使兩人關係弄得尷尬，甚至破裂。我如此地解說使她對自己有一個新的認識。由於家庭給她帶來傷害不少，以後我又給她作了幾次治癒祈禱。一年後，她寫信告訴我，她體會自己是完整的「我」，已能夠認識並接受自己情緒的反應，越來越能按真實的自我而生活。

另一個例子，當我為另一個人祈禱時，他忽然在記憶中看到自己很小的

時候被抱在父親的手上大哭大鬧，家中有許多人圍觀。於是，他父親抱他離開家，走了很長的路；一面走，一面喊他的名字。但是他卻不明白所看到的一切，因為這是在他有意識記憶以前的事。我追問之下才知道他小時候並非教友。他所述說的情形就令我想起來，在中國鄉間當小孩受驚大哭時，用同樣方式把小孩子的魂喊回來。在作治癒記憶祈禱後，他心理情緒的平衡有很大的進步。

上述兩個例子看來，在這種靜默的祈禱中，耶穌藉著聖神自由地工作，祂知道我們的需要和困難，祂可以從我們下意識提出埋藏已久的記憶，加以治癒。他所喚起的記憶與我們目前所受的困擾有實際的相關性。耶穌以他的全知和全能可以完成這種治癒。這種祈禱開始讓我對治癒服務有了新的領悟，也更深體會耶穌對我們忠實的愛。

我慢慢發現當不同的人被覆手祈禱時，每人有不同的經驗。最平常的經驗是，在起初，他體會到自己的心慢慢靜下來，有相當平安的感覺。過了幾分鐘以後，他的記憶開始浮現，也有情緒的反應。再過了一段時候，腦子浮

現的記憶愈來愈少，以至於腦中完全空白。這時，心理的情緒也慢慢平靜下來，一直到非常平安。有些人重複這樣的循環好幾次，每次中間有兩、三分鐘的休息。

記憶浮現的方式也有個人的不同。有的人腦中浮現的記憶雜亂無章，許多東西一湧而出。有的人記憶的再現卻是十分有秩序；有的時候是按照一個主題，有的時候是按照時間的順序，從小到大，或是從大到小。同一個人經歷有時也有不同，有時記憶出來的非常快速，一個接一個，簡直來不及述說。有時記憶出來的緩慢，以致有一個記憶在那裡滯留不去。如果碰到這種滯留的情形時，我通常會為他作一些用言語表達的祈禱，使這個記憶會比較快的過去。一般來說，同一個記憶很少會來第二次；但是有些受傷深刻的記憶過一個時候再轉回來，同樣的記憶在浮現兩、三次以後才不再回來。

對有些人來說，記憶的浮現不是按照真實經歷的情況，而是用一種象徵的方式出現。有一個人，他出生於一個美麗海邊的市鎮，但是他在童年時十分寂寞。當我為他覆手時，他腦海中浮現的記憶就是他童年時所居住的市鎮，

房屋非常整齊、美觀，蔚藍的天空與平靜的海港，一切都顯得非常地美麗。但是，只有一點，在他所看到的一切景物中，空無一人。

另有一人，一位男孩子，他曾嚐試過許多事，但常遭受到失敗，有很深的挫折感。當我爲他覆手時，他所看到的是許多正在進行的工程都功敗垂成。不過，這種以象徵方式出現的情形不多。

被覆手祈禱的人情緒的反應也各有不同。一般來講，情緒是伴隨著記憶回來，但情緒反應的程度遠較所期望的爲低；那就是說他不會覺得那麼可怕的難受。有些人作心靈治癒祈禱，就是怕那些記憶回來時，情緒反應程度到自己不能承當的地步。但從我實際經驗上來看，所有被我祈禱的人都告訴我，記憶回來時的情緒痛苦比他們想像的要好的多。從這一點看來，就在祈禱的這一時刻，天主的愛已經很深地在工作。

記憶出現和情緒反應的關係也有例外。有些人在記憶回來很久後，也沒有什麼情緒反應，情緒慢慢累積起來，到了半個鐘頭以後，才忽然地一下發洩出來。另有些人，先有情緒的反應，過了幾分鐘之後，記憶才隨之出現。

我經歷過一個比較特殊的個案，當我為一個人覆手時，在他腦中並沒有什麼記憶出現，只覺得在眼前好像看到一道道光圈，同時心理有非常怕懼的體會。我當時不知如何是好。但因為我已有些經驗，我相信天主一定有辦法治好他的創傷，不管它們是因何而有。這樣的情形大約持續了五、六分鐘，才慢慢減低，終於消逝。我以猜測的方式去問他，是否在生下來的過程中，發生過一些困難。當時他答不出。過後他母親果然證實了這一點。我對此事加以反省，可能在我們有意識記憶以前所發生的事，會用一種完全感受的方式再現，而沒有什麼實際上的記憶。不過，對這一類的情形，我的經驗不多，還不敢下一個定論。

此外，還有一種情形。當我為別人覆手祈禱時，他的腦中一片空白，沒有任何記憶出現，心理也沒有任何的情緒反應。只是在慢慢的平靜下來。通常如果一個人在這裡靜默祈禱以前先講了不少他個人的事，那麼很可能作治癒祈禱時，就像上面所說的一樣；沒有記憶，也沒有情緒反應出現。我也碰到一些情形，即使他們沒有說什麼，在我與他們祈禱的時候，他們除了心

慢慢地寧靜以外，沒有任何其它的感受。這種情形大半都出在神父身上。爲何如此，我自己也不得而知。由於所經歷的例子不多，也沒有足夠的資料供我作比較深刻的分析和反省。

從我個人的經驗看來，如果我們爲人覆手祈禱時，不論那人記憶的浮現和情緒反應的方式如何，我們最好以接受和了解的態度去讓他的情緒發洩，靜聽他述說自己的記憶。如果一個人不願意把浮現的記憶講述出來，那麼就讓他守靜默；但是可以很誠懇的勸他不要壓抑自己的情緒。在這種情形下，祈禱者可以問一些一般性的問題：「你現在腦中的記憶是否很多很亂？或是慢慢減少？」「你現在腦中出現的記憶是幼年、童年或是成年以後？」「你是否有些情緒反應？」等到他自己說腦中一片空白，而心靈平靜，這時就可以終止祈禱。

總之，由於每個人經歷和性格的不同，在這種被治癒的過程中，記憶浮現和情緒的反應不同。萬一有些什麼異常的情形，爲人作祈禱者應當保持冷靜，不必大驚小怪，好讓天主自由地工作。即使有狂風暴雨來臨，也會在一



段相當時間之後平息。祈禱者這樣的態度可以給被祈禱者心靈的支持和安慰，使他也能面對他過去種種受傷的經歷，而能得到天主更深的治癒。

如果被祈禱的人願意述說自己的記憶，而祈禱者有些心理輔導的能力，可以在一切祈禱完了後，幫助那人看一下他心靈歷程的來龍去脈。這樣更幫助他認識在自己心理成長和人格發展上的經過，給他在以後繼續成長的路上，指出一個方向。一般來說，這為他是有相當大的幫助。

## 治癒與成長

靜默治癒的祈禱的確打開了一個新的領域。在我多次為人作治癒祈禱之後，慢慢地又體會到這種祈禱並非萬應靈丹。因為人的心理發展和人格成長過程是如此的複雜，有些問題絕不是靠著人覆手祈禱，讓他體驗到天主的愛就可解決的。

在我開始用靜默祈禱的初期，就遭遇到了這樣的困難。我在以前所說過的，我第一次對她作靜默祈禱的那個女孩，過不久回來告訴我，她的平安維

持了很短暫的一個時期。後來這種情形，在其他的個案中也曾出現，使我不得不作更深一步的探討與反省。

從經驗中，我慢慢體會，如果一個人從小生長在一個很複雜的家庭環境中，在這個成長過程中經歷了太多的心靈創傷；那麼通常在一次治癒祈禱中，只有一部份的創傷被治癒，也只有一部份的心靈束縛被打開。這可以給他帶來某一個程度的平安；但這種平安不會經歷太久。過了一段時期，其它的困難會再度的困擾他。這時，他需要再次作治癒祈禱。這樣的過程，按人情況的不同，所需要的時間長短和治癒祈禱的次數也有不同。所以，我們要按每個人情形給他作兩、三次或更多次的治癒祈禱，才能夠收到比較深的效果。

有人曾提出問題：天主的愛既是全能的，為什麼不能在一次的治癒祈禱中把他的傷完全治好。從經驗中，我個人找到了答案如下：

天主的愛雖是全能的；人接受天主愛的的能力卻不是無限的。特別是一些心靈受到傷害的人，他們接受愛的的能力受到限制和束縛。每一次治癒祈禱不但給他們帶來一些釋放，也擴展他們接受愛的的能力。可是每次祈禱之後好像

要經過一段成長時期。他把這個經驗更深的吸收到他的生活中各部份去。然後，他更有能力面對他生命中所遭受其它更多更深的傷害。這個時候，如果再給他作下一次治癒祈禱，收到的效果比前次來得更廣、更深。

此處，牽涉到治癒與成長之間的關係。現在舉一個例子來說明這兩者的關係，也許可以給人更清楚的概念。如果一個人人生下來就是聾子，後來經過醫藥或者手術治好了他的耳聾。他的耳朵可以開始聽到聲音，但並不立刻就懂得中文：：：或其他語言。他必須學習這些語言之後才能夠聽懂。所以，治癒是一回事，成長又是一回事。

在心理成長的過程中也是這樣。我們從小受到的各種影響，不論是好是壞，都給我們帶來一套行為模式。當壞的影響被治好之後，並不立刻改變我們的行為模式；可是，卻給我們發展新的行為模式的可能性。現在舉一個例子來說明：在一個家庭中，父母不和。父親常對母親惡言相向，甚至拳打腳踢。在這種家庭中所長大的女孩子，平常對男人有一種恐懼感。她們長大以後也許與男人有普通一般性的來往。可是，一旦她和一個男人有較深的關係

時，她內心就有一種恐懼，甚至是一種很強烈的排斥，因為她怕母親的命運在她身上重演。如果這種女孩被覆手祈禱治癒以後，她和男人的關係並不會立刻成爲正常的，因為她從來沒有學會和異性親密交往的行爲模式。她雖然不再怕懼與男人來往，但卻不知道如何恰當的表達她內心的感情。有時候她會感到十分地尷尬。

造成一位女孩不知如何與男人來往的心理因素很多；有的時候是她的家庭管得嚴，這種過分的保護使她在成長過程中沒有機會培養一種與男孩建立較深關係的行爲模式；有時因爲幼年與男人交往的經驗不大好，甚至有被強暴的經驗；那麼長大以後，也會對男孩產生一種恐懼。面對有這種困難的人，就不是單靠治癒祈禱所能夠完全解決的。她最好能夠接受一位異性的心理輔導，慢慢學會如何以正常的態度和異性來往，才能使她人格繼續發展。

因著每個人心理成長過程中所受到的創傷和束縛不一樣，所以每一個人在心靈被治癒以後，所要發展的行爲模式也不一樣；絕不是局限於與異性關係的發展。如果爲人祈禱者，自己也有心理輔導的知識與能力，當然可以「一

貫作業」。但是，我覺得一個人應該知道自己的限度，如果發現這個人在成長的過程中所需要的輔導超出自己的能力，最好介紹他去見一位心理輔導者，給他更專業性的幫助。

從以上的敘述看來，當一個人在被作一次心靈祈禱以後，由於他得到一種新的自由，新的能力，所以他在行為模式上需要作一些調整，這種調整是需要在具體的生活中慢慢地變化，也就是他個人在心理和人格慢慢地成長。可能是一個時期的努力之後，他發現有新的問題，又體會到另一些過去未被治癒的創傷，現在又形成了桎梏和負擔。這時他就需要再一次被作心靈治癒祈禱。這種循環可以延續兩、三次，甚至幾十次，才能完成這個治癒和成長的過程。

什麼樣的人比較難以治癒呢？從我所有的經驗中，我發現有幾個內心的因素比較容易阻礙人接受治癒祈禱，或減低他的能力。如果一個人因著心靈的受傷，很不容易信賴任何人，那麼也減少他接受治癒祈禱的能力，因為相信是接受愛的一個基本條件。如果缺乏對人的信任，平常也很不容易相信天

主愛他；因此天主的愛也很不容易在治癒祈禱中產生效果。面對這種人，我們應該用更大的同情心和耐心來先培養他對自己的信任。如果他能慢慢信任爲他作治癒祈禱的人，至少替他爲接受天主的愛舖了一條路。當然，天主常是超越的，祂可超越人的這些困難給予許多意想不到的恩寵。但一般來說，天主非常尊重個人的自由的，祂不勉強人接受他所不願接受的恩賜。如果一個對人缺乏信心的人，他承認自己有這個問題，而且也渴望對別人有信心，他常常可以求天主增加他對人和對天主的信賴。這時他的創傷也較容易治癒。

在這類事情上，我碰到一個很特殊的例子，值得一提。有一個人相當聰明，小時候在某方面的才能異常突出，因此代表學校參加比賽。但是，有一位老師嫉妒他。當他在一次比賽得獎後，這位老師就在別的師生前公開地給他難堪。他在這次打擊之後，就只怕在別人面前表現自己所有的能力。當然，人都渴望把自己的優點或長處在別人面前表現出來。所以，他有時無意識地仍會自然地表現他某些方面的能力。一旦發現別人在注意他時，他就立刻收斂起來。不但如此，在成長的過程中，他爲了要保護自己不再受傷害，慢慢

發展出一套自毀的行爲模式出來。例如，他即使在喜歡他、欣賞他的朋友面前，表達了某些長處和能力之後，常常也故意做一些很壞、很不好行爲來，免得別人藉著一些機會使他受到傷害。他這種自相矛盾的行爲模式，有時候使他的朋友感到困惑。

當他向我說明這一切之後，我願給他作治癒祈禱，卻被他拒絕，因為他怕一旦被治癒之後，就沒有自我保護的方法了。從這個例子，我們可以看出心靈受傷可導致自我毀滅的惡性循環。他以自毀來自我保護，結果永遠無法跳出那個圈子。經過我再三向他保證，如果他再受到同樣的傷害，我會常常了解他和接受他，他才肯讓我爲他作治癒祈禱。實際上，當他被治癒之後，發現自己沒有自毀的傾向了；他敢在別人面前把自己的優點和長處表達出來，也不怕別人傷害他了。以後他再也沒爲這件事來找我了。

在一個人成長的過程中，如果他長期缺乏某一種他所需要的愛，在治癒祈禱中，我們可以求天主補償他在這方面的缺乏。但他原先因久缺這種愛，在人格某方面的成長所受到的限制或缺乏，卻是太容易補償的。例如：一



個男孩從幼年始，父親就長期不在家（原因很多，有的是因父母雙方不和而離婚，或父親出外求學、工作，或是因父親死亡），他沒有得到所需要的父愛。在治癒祈禱中，我們可以求天父補償他所缺乏的父愛。但因缺乏愛在他性格上造成某種缺陷或扭曲，不是那麼容易彌補與糾正的。一般來講，有這種經驗的人，並不一定很清楚意識到他自己心理與人格發展上所有的問題；特別是因父親不在家不是由於人的罪過所造成（在父親出外求學和工作或死亡的情形下）。在日常生活中，他可以與別人有相當正常的來往；只有在極少的情況下，他體會到在自己的性格上似乎缺少了某種東西。這種人大約也不會尋求作治癒祈禱。因此，我碰到這種情況的個案也不多。也無法確定如果連續為一個人作這種補償式的治癒祈禱，是否可以幫助他在人格發展上更趨健全。這一點尚需更多的經驗來證明。

從另一次個案經驗中，使我體會天主愛的超越性，有一位女孩在她的成長過程中，與她父親的關係相處的並不好，這使她感到十分困擾。在她的信仰生活中，也有平行的問題出現；那就是她很難體會天主是一位愛她的父親。

她的信仰發展到某一階段之後，好像就進入了一個靜止狀態。我在一次避靜中聽她講述她個人的故事後，了解她的困境，同時也知道她是位有相當祈禱生活的人。於是，我建議她應在祈禱時求耶穌派遣聖神到她的心中，然後也求耶穌與她一起去面對父。

第二天她來見我，告訴我她在前一天的傍晚飯後在室外散步時所發生的事。她按照我建議的方式去祈禱。起初毫無反應。突然間她體會到令人心神震撼的父愛。在被愛的經驗中，她感動得不斷地流眼淚。她一面緩緩散步，一面仰天輕聲地呼喊「阿爸！父啊」。她從小沒有在父親懷裡撒嬌的經驗。這時，她卻好像感到自己被天父抱在懷中，她可任意向祂撒嬌。她雖已超過三十歲，可是覺得自己像小孩子一樣，內心充滿了喜樂、平安和滿足。在此四十五分鐘的經歷中，她體會到不但自己內心缺乏父愛獲得了補償，而且與天父的關係也跨越了決定性的一步。天主的愛的確不可用人的思想和心靈來衡量的。

我也碰到過比較令人心痛而不知所措的例子：有一位女孩，她母親心理

不太正常；她從小就被母親控制。現今她雖已大學畢業，在外作事。但是她在情緒反應和人格發展上，好像維持在六歲左右的狀態。有一次，她來找我商量一個問題，談來談去都是說她母親的意見，過了四十五分鐘，我只好制止她，對她說：「我聽夠了妳媽媽的看法，妳是否能告訴我妳對這事的意見如何？」她突然楞住了，遲疑了三、四分鐘，最後對我說：「我想我媽媽也是爲了我好。」面對這樣個人，真有點令人啼笑皆非。她年齡已有二十多歲；但由於她的性格，她很不容易和人建立一個成人的關係。她的信仰也停留在兒童狀態，因此也很不容易爲她作治癒祈禱，因她接受愛的能力非常低。同時，她也不能在一件事上作長期的努力，幫助她成長是很困難的事。碰到這種情形，也只好愛莫能助了。

一個心靈受傷的人，在作治癒祈禱後，除了心理上需要成長外，在信仰上也需要不斷地成長。許多心靈創傷和桎梏限制人和天主的交往，就如同它們限制了與人的來往一樣。當人的心靈創傷在祈禱中被治癒時，有時候會自然地與天主發展一個較好與較深的關係；但有時也需要經過刻意的努力。

這時，靈修輔導可以幫助一個人學習許多不同的祈禱方式，按照他靈修上的深淺，幫助他更進一步的與耶穌基督交往。這正如心理輔導，幫助他改變自己的行爲模式，以增進人際的交往一樣。

有些人卻應先學習在祈禱中如何處理自己的情緒，使他能以後受到小的挫折和傷害時，懂得怎樣用祈禱的方式求耶穌基督治癒，並在心理及人格成長的道路上成長。有些人需要更進一步地認識耶穌基督，使他整個的人生更富有意義。心理的治癒和成長，只能使人在內心的情緒反應上得到平衡，但卻不能給予自己的生命一個意義，一個目標。在發展正常的祈禱生活中，一個人常會體會到爲耶穌或天父所愛，因此給他帶來一種生活的動力；天主啓示的內容也會給他整个人生顯出一種積極的涵義。所以，一個人在心靈被治癒之後，往往需要心理和信仰兩方面的成長。如此，耶穌基督的福音才能夠在他身上有一個更完整的意義。靈修輔導是完全另外一個領域，不能在此作詳細研討，關於它的重要性卻是不可忽視的。

經過這種治癒和成長相互交替的過程之後，最理想的是到達自我認識、

自我接受和有某一個程度整合的人。實際上，治癒和成長的效果就是願意人藉著基督的愛成爲一個更真實的人。有一個女孩子，她曾因著與父母關係的不和而離家出走，在一年左右的時間，經過了七八次的治癒祈禱和一些心理輔導後，她不但心靈上得到治癒和人格成長，而且也和父母和好了。以下就是她給我寫的一封信：

我願意和你分享些這次寒假中我回家之後所有的情形。我從心裡感謝天主，在這一年多中天主和你所給我的一切。我這次回到家中，不再像以前感到煩躁和不安，或者是在常常採取自我防禦的態度。我可以很放鬆的做我很高興做的事情，而且內心常有一種平安和喜悅的心情。

我發現我的父母並沒有很多的改變，而是我自己改變了。我慢懂得怎麼樣接受他們，並與他們和平相處。

我現在可以每天心平氣和的去練習鋼琴及做一些我所喜歡做的

## 人際關係的治癒

人所受的心靈創傷，都可說是在人際關係中產生的。有的時候治癒心靈創傷時也治癒和某些人的關係。有些情形則不盡然；雖然因著某人而來的心靈創傷被治癒，但和他的關係並沒有被治癒。在作治癒服務的初期，我還沒有注意到這種現象；但後來經驗的個案逐漸增多，就注意到有這種困難，一時也無法解決。

一九七八年六月初，Fr. Francis MacNutt和他的小組來臺舉辦治癒研習會。

其中一位修女在某次演講中提出一種治癒人際關係的祈禱，就答覆了我的需求。我現在先介紹一下方法，然後再舉一、兩個例子加以詳述。

一般來說，最好先治癒一個人心靈上所受的創傷，然後再為他祈禱治癒他與某人的關係。在作後一種祈禱時，首先應該被祈禱的人很輕鬆地坐著，並用手覆在他的頭上，請他回到過去生命中任何一刻可以悠閒而安靜獨處的記憶中。當他在這個記憶中，心靈慢慢平靜以後，就讓耶穌基督進到他的境遇中。基督的來臨可能帶給他某種程度的激動，但這種激動在幾分鐘內就會慢慢平靜下來。在到達了這種平靜之後，再讓第三者也進入這個境遇；同時對被祈禱者說：「你不需要做什麼，讓基督來主持一切。當祂要你做什麼，你才做。」這時，所發生的事因各人的情況不同，而有很大的差異。這種經歷一直要等到被祈禱者與第三者之間能夠泰然相處，祈禱才告一段落。一般來講，這歷程並不太長，有時從十幾分鐘到半個小時。

我用一、兩個例子來看實際上這種祈禱會在人內心產生什麼效果。

有一位天主教的小姐與沒有信仰者結了婚。這位先生十分愛太太；但因

他家庭背景相當的複雜，所以有時在表達情緒上相當不穩定，表達感情的方式也不太好，因此造成一些對太太的傷害。這位太太知道她的先生相當愛她，她也願意對這個婚姻努力，只是在有些事上，實在吃不消先生。結婚不久後，二者間的關係日趨緊張。平常太太比先生早些下班；但她有點怕回家裡去，因為一想到要和先生同處；心理上就有很重的負擔。後來，她經朋友介紹找我。

我聽她述說之後，為她作了一般性的準備，也花了三、四十分鐘為她以靜默方式治癒她心靈上所受的創傷。

等到她心靈獲得了相當程度的平安以後，我就開始為她作治癒她與先生之間關係的祈禱。我先問她：「妳能否在過去生命中找到一段悠閒獨處的時候？」她雖有很多這樣的記憶，但為現在的環境卻不是很適合的。我建議她和平常下班一樣地回到家中的客廳；那時她先生尚未回來，她一個人在客廳獨處。開始時，她遲疑了一下，因為在家中的客廳獨處為她已不是很愉快的事。但我對她說：「讓我們一起祈禱，使妳能夠放鬆。」果然，四、五分鐘



以後她恢復了情緒的平靜。這時我又對她說：「現在妳聽到耶穌敲門，然後妳開門，讓耶穌基督進來。」她起初有點不敢接受此事，因為她覺得在自己家中有相當的火藥氣，而且十分緊張，好像不配耶穌來到這樣的家庭中。可是，她以信德的態度迎接耶穌的來到時，她忽然體會到耶穌敲門，她打開門，耶穌進入客廳中。這種與基督的相遇，帶給她很大的震撼，她開始感動的流眼淚。四、五分鐘後，她能很平靜地在家中與耶穌同處。

這時我又對她說：「現在，妳先生下班了。妳看他從門口進來。不過妳不必作什麼，只讓耶穌基督作一切。」於是，她看到先生打開大門進來。當他一看看到耶穌的時候，有一種抗拒的態度；而耶穌的態度卻十分自然又大方，跟她先生開始談話。過不久，先生因耶穌的溫和而改變了自己的態度，整個氣氛顯得平安而和諧。祈禱到此告一段落，前後大約十五分鐘。

這事經過一段時間後，我從另一位朋友口中知道，這對夫婦間的感情和關係大為改進。真是感謝天主奇妙的化工。

另一個例子比較特別，是醫治一個人和已去世者的關係。說來幾乎無法

令人相信，但事實上卻發生了。

有一位女孩告訴我，在幼年時的家庭情形比較困難；而她的伯父缺乏子女，所以她伯父就收養了她。爲了這件事，她總有被父親遺棄的感覺。雖然她父親對她一直都很好；她自己對父親的感情卻相當冷淡，但並沒有作任何積極對不起父親的事。

她長大到十幾歲時，父親就因病去世。在此之後，這位女孩子卻常常爲自己爲父親的態度而感覺到內疚，認爲自己對生父未免太過分了。等她來看我時，她父親已去世多年了。

我先用靜默的方式治好因父親把她送給伯父領養所受的創傷。然後我再對她解釋釋治癒人際祈禱的方式。我也坦白給她說明，我不敢確定是否這種方式對她有效，因爲她父親已逝世多年了。但她卻願意嘗試一下。於是我們就進入治癒人際關係的祈禱過程中。到了第三個步驟，她父親果然出現了；而且耶穌也用很和藹的方式對待她父親。她對我說：「因著耶穌對父親的態度，我感到十分的平安。好像耶穌已爲我彌補了對父親的虧缺，並照顧了他。」

「我現在並不需要爲自己對父親的態度而感到內疚了。」祈禱到此就告一段落。

在這次經驗中，我實在驚訝這種祈禱可以帶給人奇妙的效果。但是這完全合乎我們的信仰。耶穌基督因他的死亡和復活被天主舉揚在萬有之上，地上和地上的一切都要對祂屈膝朝拜。祂也是一切生者、死者的救主。因此，祂可治癒我們和一切人的關係，不論那人是生、是死，一切都在祂內完成。讚美天主在耶穌基督內賜給我們如此偉大的救恩。

也許有些人會以爲這種經驗是奇妙而特殊的，只有很少數的人才能體會到它；實際上，並非如此。治癒人際關係祈禱中的經驗是與默觀耶穌生活奧蹟的經驗相類似的。在默觀耶穌生活的奧蹟時，耶穌藉著我們的想像力，幫助人進入祂的生活的奧蹟，也使我們藉理智的思想來認識這個奧蹟的內容，而分享他的救恩。在這種情形下，我們會與耶穌有很深情感上的共鳴。因爲耶穌是一個真正的人；他與我們交往時，藉著人的想像、情感和理性導引我們進入他自己的生活境遇內，使我們在其中而體會到他對我們的愛，使我們也用一種人的方式來接受祂。我們的一切都是藉著他而受造的。所以，他與

我們來往時，幫助我們發揮祂給我們的各種言能的作用到達極致。我們整個人能夠沐浴在和祂的救恩中。

耶穌在死而復活以後，曾向宗徒許諾：「我常常與你們在一起，直到今世的終結。」（瑪二八19）如果按照若望福音，他的臨在不只是外在的同在，而且是住在我們內，我們住在他內（若十四18—20及其他多處）。從四部福音中也可以看出，這種臨在是藉著聖神而讓我們體會到的。可是，許多相信耶穌基督的人，卻沒能用一種實際的方式體會到這一點，實在是很可惜的。在上述治癒人際關係的祈禱中，就是願意幫助人對耶穌基督所作的許諾，有一個實際的經驗，因而治癒他與另一個人之間的關係。這種祈禱的經驗看起來好像有些神奇，在實際上不過是把我們對耶穌臨在最基本的信仰，真正帶進到我們每天的生活之中。

話雖如此；但在我為人作治癒祈禱不太多的經驗中，也發現有些人不能夠如此經驗到耶穌基督的臨在，雖然我無法判斷每一個人不能有這種經驗的個別原因。按照我的經驗和反省，普通有兩個因素最阻礙人體會到耶穌基督

的臨在。

第一是由於有些人的信德不夠；不但是對耶穌基督臨在的信德不夠，而且是對耶穌是救主的信德也薄弱，甚至常有一種積極的懷疑。這種人是很難體會到耶穌基督具體的臨在在他們的生命中。這時，作祈禱者應為他們找出問題的癥結，設法予以排除；並為他們作求天主賞賜信德之恩的祈禱，也許會有一些幫助。

第二是那個人並不準備去寬恕得罪他的人，心中仍然保持一些憤怒和憎恨的情緒。這個時候也不容易體會到基督很具體的臨在以及人際關係的治癒。

因為我個人的經驗不多，以上所說的兩點也不應普遍化，如果一個人不能夠經驗到耶穌基督的臨在，不應立刻歸罪於他。因為每一個人獨特的情形和信仰的經驗不一樣，所以我們不應該很快地下一個判斷，而使他們有罪惡感。作祈禱的人常需要儘可能地去了解當事人所有的心情，信仰的狀況和他具體的困難；然後，更實際地去幫助他，才能夠收到比較良好的效果。

## 與他人的合作

在這一章中，我並不打算作理論上的探討，而願意分享一點自己在這方面的經驗。我要討論與兩種人合作：第一是作心理輔導者；二是與有其它神恩者。

在爲人作治癒祈禱的過程中，我慢慢體會到治癒祈禱並不解決受心靈創傷人在心理上的一切問題；即使在心靈創傷被治癒後，他仍需要經過一段成長的過程。我就愈來愈體會到治癒心靈的祈禱，常需要與心理輔導同時並進。

因此也感到需要與作心理輔導的專業人員有交談與合作的機會。在一九七八年二月起，大約有一年的時間，我和華明心理輔導中心青年輔導部的幾位輔導開始每月一次的交談。我們找一個下午，大家在一起分享這方面的經驗，也去尋找一些彼此合作的可能性。我非常感謝他們對治癒祈禱的了解和接納，同時也感謝他們補足我許多在心理知識上的不足。

我自己體會到作心靈治癒祈禱的人，在兩方面與心理輔導合作。首先是在診斷方面。在作心靈治癒祈禱中，愈能夠針對心靈受傷者問題的根源去祈禱，愈能夠實際而深刻地幫助他。可是，作治癒祈禱者沒有相當的心理知識，有時候找不到基本的問題及根源，那麼他爲人作的治癒祈禱就不這麼有效了。因此，如果一個人用心理測驗和心理分析的方式找到一個人心理問題的癥結以後，爲作心靈治癒者是一個很大的幫助。一般來講，心靈治癒祈禱可以加速心理輔導與治癒的過程。所以，如果雙方在這方面合作，彼此都可以節省一些時間和精力，而能夠給人帶來更實際的效果。

第二方面合作就是幫助人成長的合作。這一點在前面已論過，現在不再

重複了。我現在願意舉一個實際合作的例子，供大家作一參考。

有一次，我到華明心理輔導中心和他們交談時，其中有一位輔導，有一個案希望我能以心靈治癒祈禱與他合作。我們於是約好一個時間，請當事人來見面。

當事人是一位中年的婦女，由於她曾經有過多年社會工作的經驗，所以她的態度很開放。那天見面時，不只有她個人的輔導，也約請中心的其他輔導來參加這次會談。她自己不但受過大學教育，而且也有在社會工作方面的學位。她結了婚，也有了小孩。但是在最近一段時間，她發現自己有很深的抑鬱症，情緒低落，有時候甚至不想活了。她開始來找一位華明輔導交談。經過了一段時期的整理和分析之後，發現她最深問題的癥結是在十一、二歲時，她父親突然死亡的經驗。這個事件的陰影一直籠罩著她，使她無法擺脫，也始終沒有勇氣去面對這個事實。這事在輔導上好像面對了一個死結，無法超越。

由於她的態度十分開放，在講述了她個案的情況之後，她願意我當著其



他的輔導們為她作治癒祈禱。我開始跟她解釋一下心靈治癒祈禱的性質及作了所需要的準備。然後，我就覆手在她頭上，請她在靜默中放鬆自己，讓她過去的記憶自然地回來。在開始的時候，她體驗到一種平安，但不久就有一些過去受傷的記憶浮現在腦中。大約十分鐘以後，她父親死亡的記憶回來。這時候，她的感情非常激動，大聲地哭了起來，大約經過了五、六分鐘，情緒才慢慢平息下去，祈禱半小時以後，她的腦中不再有記憶浮現，心靈也非常平靜，就結束了祈禱。

在作完了治癒祈禱之後，她願意與大家分享自己整個心情的歷程。在最初的平安中，她體會到天主對她的愛，然後慢慢出來一些輕微心靈受傷的記憶，很容易的就過了。可是，等到她父親死亡記憶回來的時候，她的心情十分複雜，許多情感一起湧上，所以她就放聲大哭。可是不久後，她就覺得自己可以接受這件事情所帶來的影響，情緒也因此慢慢的平息下來。在作完祈禱以後，她心理體會到如釋重負之感，使她有一種新的自由。

在講述她的感受之後，那些輔導們也問了一些問題，了解她在治癒祈禱

中發生的一些心理轉變。此後，她仍繼續與心理輔導每星期協談。由於這個基本障礙去除以後，她在許多方面能夠迅速的成長，兩個月以後她就完全不需要輔導了。按照她的心理輔導員說，那次治癒祈禱相當於六個月的心理輔導工作。在這一切中，我只有感謝天主，因為只有祂的愛能深入人心，給人在心理輔導中所不能得到的力量和治癒。其實，在爲人作心靈治癒的過程中，我經常體會的就是對天主愛的驚訝。我並不知道天主如何完成了祂的工作，但卻從效果中知道祂一次又一次爲人工作：

在爲人作心靈治癒祈禱的工作中，也需要和有其他神恩的人合作。在此工作中，除了有治癒神恩之外，最需要的一種神恩就是所謂知識的語言。有這種神恩的人，用各種不同的方式分享天主的全知。他在爲別人祈禱時，有時候天主給他們一種啓示，讓他們得知人心靈困難癥結所在。但是這種知識常常需要當事人證實才算有效。所以，並非一切以爲自己有這種神恩的人就有這種神恩。他必須在實際的工作中屢次印證，才能證實他真有這種神恩。由於這種神恩可能觸及人內心的秘密，所以只有心靈單純而非非常尊重別人的人，

才會得到這種神恩。在臺灣有這樣神恩的人實在不多，我也不在這兒長篇討論這種神恩的性質和它應用的方式。

此處我願意強調的是，在邀請有這樣神恩的人合作一定需要當事人的同意；他必須願意讓人知道他心靈的秘密。並且，凡從這種神恩所得到的知識也要對當事人說明，不要引起任何的猜疑。大半數的情形，有知識神恩的人只能指出當事人可能有心理問題癥結，卻不敢完全確定。所以，這時候更需要和當事人自己的經驗來印證。因此，即使用這種神恩得來的知識，也需要非常謹慎地去處理。

在治癒祈禱的工作中，也可和有先知神恩的人合作。有先知之恩者是天主的代言人；天主常可以藉著他傳遞一個訊息給當事人。但是同時有先知神恩的人所說的話並非一定都是來自天主，所以在這種情形下，常需要一種分辨神類的態度來進行。例如：在治癒的過程中，或是在治癒祈禱以後，天主藉著有先知神恩的人和當事人說一段訊息。首先作祈禱者和當事人要分辨這段訊息整個的內容是否有和天主啓示相衝突的地方；如果有衝突，則表示不

是來自天主；如果沒有衝突的話，還要繼續從它的效果來分辨。如果它真正帶給心靈受傷者支持、安慰、平安和喜樂，在信德、望德和愛德上增加，那麼，應以感謝的心情予以接受。天主藉先知所說的話，往往給當事人在悔改和成長方面指出一個努力的方向。這時，應儘量鼓勵當事人按天主給他的訊息去作。

當我以出聲的方式為別人作心靈治療祈禱時，常感到能與有知識語言神恩的人合作是十分好的事；但由於有知識之恩的人很少，而且並不一定為求治療祈禱者接納，所以與這種人合作的經驗並不多。現在只舉一個例子來說：

有一次，我和其他三人一起為一位病患祈禱。十分鐘以後，他似乎毫無反應。其中一位有知識神恩的人就對我說：「神父，他可能需要一個人單獨見你。」於是，我單獨與這位病人談話；他向我報告解。等這些事完了以後，我再請其他三人進來，我們一起與他祈禱，他的病況立刻大有轉機。

後來，我慢慢用靜默的方式為人祈禱，讓天主聖神自由地工作；往往祂

會讓那些與受傷者最深切關係的記憶浮現。所以我不再感到有知識神恩的合作的迫切需要。在這方面，由於經驗很少，只有說到此處為止。

## 問題和挑戰

在這段中，我要提出一些在我作治癒祈禱中，碰到的一些問題。這些問題，有的因為實際上的困難，有的是我經驗不足，都沒有得到確定的解答。我把它們提出來，希望對這方面有興趣的人，能夠在自己的工作中加以探討，並能逐步地去尋找比較滿意的答案。

在我為人作治癒祈禱的經驗中，可以很清楚地看到有些因素是妨礙一個人獲得心靈的治癒。例如：對自己的罪不肯悔改，保持對別人的忿恨，不願

放棄自責的習慣，對天主的愛感到懷疑：：：等等，這些我都在以前的分享中，曾加以討論。但另外有幾項因素，我不太清楚它們是否積極地妨礙治癒祈禱產生效果。現在我願意提出來這裡加以討論。

對十分習慣壓抑自己情緒的人，至少在他們作出聲的祈禱，效果似乎很少。但是如用靜默的方式為他們祈禱，效果似乎也很少。但是在用靜默的方式為他們祈禱這方面，我還沒有足夠的資料來肯定它所產生的效果。以前我並沒有注意到這個因素可能是阻礙治癒的原因之一，也沒有在每次為人作治癒祈禱前，先詢問被祈禱者處理情緒的方式。因此，我沒有收集足夠的資料針對此問題作清楚的分析 and 比較。所以，這一點還需要大家繼續討論。

有些人因為家庭環境的緣故，從小缺乏父愛或母愛，這並不是因為人為直接的罪行所造成的。他們也沒有很清楚地意識這種缺乏在自己身上的後果。平常在用靜默的方式為這種人祈禱時，也不會揭露他們心靈很深的需要。即使在清楚知道他們的需要以後，為他們用出聲的方式求耶穌補償他們所缺乏的愛，具體上能產生什麼效果，也是不太清楚的。並且這種人需要一次或多

少的祈禱，我也沒有足夠資料提出一個答案，也是有待大家共同去探討的。

好幾次，在我作有關治癒祈禱的演講之後，常常有人提出一個問題：爲沒有信仰的人祈禱是否產生效果？在這一點上，我的經驗不多。在我幾年作治癒祈禱的經驗中，大概只爲了兩、三位沒有信仰人的祈禱。在這些人身上效果是不清楚的。有一、兩人似乎在祈禱當時體會到一些平安；但一出去，因自己沒有任何信仰及祈禱生活，這個平安似乎很快就消逝了。

最近，有一位沒有任何信仰的人來找我爲他祈禱。這時我就多給他作些解釋，簡單地說明任何心理創傷都是缺乏愛，或是受到積極傷害。我們所信仰的天主是愛。這種祈禱是讓他經驗到天主的愛來治癒那些因不愛而受到的創傷。他似乎有些了解，也願意接受這樣的祈禱。在我爲他祈禱過程中，他也有許多受傷的記憶浮現出來，事後體會到相當深的平安。但是這種效果能維持多久，我也沒有把握。

面對這樣的情形，我們究竟是否要爲那些沒有信仰的人作祈禱？我覺得要看每一個個案來決定。如果當事人聽了一些簡短的解釋之後，願意接受這



樣的祈禱，我覺得應該去爲他作。因爲天主的愛是超越人的想像的，我們不能夠限制天主怎麼樣開始跟一個人接觸。有時候，天主可能願意藉這個機會讓當事人有一個被愛的經驗。即使後來他不願意完全接受基督教義，難道我們就肯定天主不願意治癒他心靈的創傷嗎？我覺得爲人作治癒祈禱的人，面對這種情形應該在祈禱後作一個判斷，怎樣來幫助他所面對的人。

在爲人治癒祈禱的過程中，我常常體會到自己在精力上、時間上都非常有限，而爲人作治癒祈禱費時又費力。所以，我時常在想，是否可以爲一個團體同時作治癒祈禱。

我曾作過不同的嚐試。一種是用出聲的方式爲一個團體誦唸一篇治癒祈禱文；正如我在治癒一生的創傷那一章中提出來的。我另一種嚐試是同時爲很多人以靜默的方式作治癒祈禱。我把在場的人分成兩部份。圍成兩個圓圈。在祈禱時，外圈的人用手覆在內圈的一個人頭上。這樣大家連成一個圓環，用靜默的方式爲內圈的人祈禱。每隔幾分鐘有一個領頭祈禱的人可以問內圈的人：腦中是否有些記憶回來？有的就可舉手表示。到一段時間後可以再問：

有誰覺得腦中慢慢空了，請舉手表示。最後可以問：現在有誰覺得自己的心很平安了，請舉手表示。等到全體的人都有這樣的經驗以後，就可停止祈禱。然後，內外圈調換一下，同樣再作一次。這樣的祈禱，我作了兩、三次，整個的過程，除了事前的解釋和準備外，大約要花半個小時；兩組人就要花一個小時。

爲團體作祈禱時有幾項困難：第一是很難適應每個人的需要。有些人很快就達到心靈平靜，有些人卻遲遲不能得到這個平靜，因爲他需要更長的時間祈禱。可是，當他看到很多人已得到這樣的平靜，他會感到很不自在，因此有時勉強自己舉起手來，好讓這個祈禱結束，平常也不會產生良好的效果。

另一個困難是在團體面前，一般中國人很不願意讓自己的情緒反應被人看出來。因此，不論是有意或是下意識的會抑制自己的情緒反應，這樣也阻礙得到更深的治癒。

在爲個人或團體作治癒祈禱之間，怎麼樣能互相輔助，一方面能夠適應個人的需要，一方面又能夠節省一些時間和精力。這也是需要大家在這方面

作些實驗，以期能夠為更多人得到更好的效果。

在作治癒服務中，我碰到最大的挫折是不良的家庭環境。許多人生長在一個問題複雜的家庭中，而且現在仍住在家中。當他們來時，在他們作好準備並作了祈禱之後，他們得到了一些治癒。但他們一回到自己的家中，這些治癒的效果幾乎全被推翻。這種情形對那些心靈受傷愈重的人愈是真實。因為他們在第一次得到治癒，並不很深，他們的人格仍然相當脆弱，好像尚不能抗拒和承擔外面所來的壓力。他們一回到自己生活具體的環境中，就會再一次的受到傷害，而前功盡棄了。

在某些可能的情形下，我常勸這樣的人能夠搬出家庭外居住；至少在一個短的時期內這樣作。這假設了當事人有自己的工作，有獨立謀生的能力，也有某種獨立生活的能力。但是，在一些個案中，當事人卻沒有這樣的環境或能力，所以常常無法脫離他父母的控制和對他們的依賴。因此，治癒祈禱產生不了任何事實上的效果。今日家庭問題的嚴重，以及對子女們的影響，實在是一個很令人痛心的事。

對家庭環境不良唯一能夠補救的方式，是有一個基督信友組成的團體，能夠供給受傷的人一個長久的友誼和支持。但是在今日臺灣的教會來說，我們尚沒有這種基督徒團體的組成，所以也無法真正深刻幫助這些因家庭環境而受傷很深的人。這一點也是我們現在教會無論在基督徒團體上，無論在幫助因著心靈創傷而生活在社會邊緣的人上，所面臨最大的挑戰之一。

## 附錄一

# 治癒記憶的祈禱

本文是用一種有秩序的方式，來治癒人從生命的開始到現階段所受心靈創傷的祈禱文。它可為一個人或多數人使用。在作治癒記憶祈禱時，由一人誦唸此文，其他的人放鬆自己，以信心接受天主的治癒；並讓天主的愛很實際地進入他個人的生命歷程中。

治癒記憶的祈禱也可用在公共和好聖事的禮儀中，它能幫助人作自我省

察。在此情況之下，有時它可產生奇妙的治癒效果，加深人在信仰上的經驗。任何有信仰的人都可利用這種祈禱詞為別人祈禱，但如果有的治癒神恩的人使用它，則效果更佳。

如果為少許人祈禱時，可按他們實際上的需要加以補充或改變詞句。因這篇祈禱詞只是提供這類祈禱方式的典範，而不應把它視為具有魔術式的經文。故祈禱者應自由的活用它。

× × × × ×

## 祈禱文

(一) 主耶穌，我們朝拜祢。相信祢以前、今日、直到永遠都是我們的救主。祢是超越時空的，我們也相信祢可以回到我們過去的生命中，請回到我們在母胎中成孕的那一剎。不論我們生命的開始是出於父母愛的行為，或是一個偶然錯誤的行為，都請祢接納我們。請祢把我們從那時起因血統而來有害的因素完全除去。從生命的開始給我們帶來釋放。

當我們在母胎中逐漸成形時，請祢也與我們在一起，使我們從所有痛苦和不幸的影響中解脫出來。這些影響有時來自我們的母親或是父母當時生活的境遇。也許他們並彼此相愛，或許他們貧窮不和諧，也許我們的母親操勞過度。這些境遇經由母親的身體或情緒的狀況都會影響我們。這些影響甚至於使我們不願意出生，寧可不願意被人知道。

主耶穌，我們祈求祢彌補我們所缺乏的一切。把我們精神中所有的憤怒完全除去，因為它們是不屬於祢的。主耶穌，我們感謝祢為我們做了這些事。

× × × × ×

(二) 主耶穌，我們感謝祢、讚美祢，因為祢治好了我們在生育過程中所受的傷害。有時候，我們的母親經過了幾小時或幾天的產痛，這些經驗都會影響到嬰孩。我們也可能經歷到難產，或要用器具才能幫助母親生產。主耶穌，我們祈求祢從生產的痛苦和傷害中治癒我們。在我們從母胎中直到呱呱落地的過程中，如果使我們有疑慮、怕懼和不安全的感覺。耶穌，請祢除去它。如果我們不是為我們父母所期待的，我們的出生使他們感到痛苦；因此

也在我們的心中產生一股罪惡感。耶穌，現在請祢釋放我們，除去我們心中的愧疚。

主耶穌，如果我們的父母原來希望我們是個男孩，可是生下來卻是個女孩；或者原希望我們是個女孩，可是醫生卻告訴他們生了個男孩。耶穌，求祢驅散了我們給父母帶來的失望。也驅散因為我們的性別不符合父母的希望，而使我們產生內心的失望和挫折感。我們相信我們的性別是出自於祢的創造，而祢除去我們內心對自己性別的厭惡；使我們真正願意按照祢所創造成爲男人和女人。在我們生命來到世界上時，也許會給別人帶來一些痛苦，特別是給母親帶來的痛苦。耶穌，求祢以祢的寶血醫治他們。

主耶穌，求祢治癒在這房間中的每一位。請祢也在我們誕生的時刻以祢的雙手接納我們。主耶穌，我們感謝祢。

× × × ×

(三) 主耶穌，在我們生命最初的幾個月，祢也與我們同在。因爲在那時刻，我們特別需要愛情；有的時候，我們卻得不到它。可能是因爲母親生病







命中好像缺乏一些什麼。現在請以祢的愛來補足這些缺乏。

我們也求祢幫助我們現在以一顆寬恕的心去對待那些曾經不完全接受我們的兄弟姊妹。並請祢賜給我們內心深處擁有對他們的愛，讓我們下次見面時，能夠體會到彼此相愛的感覺。期望能徹底消除彼此間的隔閡。主耶穌，祢重新再造了我們，我們感謝祢。

× × × × ×

(六) 主耶穌，請祢治癒我們在學校中所受到的各種創傷。當我們第一次離家去學校的時候，因為從來沒有和母親與家庭分離，因此非常地害怕。我們中間也有些人比較敏感和害羞，覺得很不容易跟一個不認識的老師或其他陌生的小孩子來往。這些都可能帶給我們一些傷害。在學校與別人的交往中，別人常期待我們作某些事。有些老師對我們的態度很嚴厲，有某些同學不了解或不接納我們。當我們考六十分時，我們的父母可能希望我們考八十分；當我們考八十分時，我們的父母則希望我們考一百分。所以，在學校成長的過程中，我們漸漸地會想我永遠不能如父母期望的一樣好，永遠不能成器。

因而內心造成很大的自卑感。主耶穌，請祢現在治好我們這一切創傷。

主耶穌，祈求祢治好我們在教室中所受不好的影響。有時我們被人嘲笑，被人批評，因此開始在別人面前退縮，也害怕在團體中講話。耶穌，祈求祢治好我們。打開我們關閉很久的心門，也使我們的舌頭能夠重新放鬆，教我們用一種更開放、更自由的方式和人來往。

× × × × ×

(七) 主耶穌，請祢治癒我們在青春期中所受到的傷害。當我們開始經驗到性方面的成熟，我們會感到害怕與困擾，甚至於感到痛苦。我們中間有些人可能不會忘記他們第一次體驗到自己作一個成人的經驗。耶穌，請祢治癒我們從十二、三歲到十七、八歲這段年齡所受到的創傷。除去我們內心的疑惑、害怕和不安的情緒。我們在與人來往的關係上，也受到一些傷害。因為我們曾被別人輕視、貶抑、譏笑。耶穌，在这一切使我們痛苦和困擾的事件中，請祢與我們在一起，進到我們內心改變這些經驗。所以，當這些經驗出現時，我們不再感覺到羞愧，只有感恩。因為祢深深地愛了我們。

主耶穌，請祢幫助我們在成長中所遭遇到各種內心的困擾，也體會到自已曾有過衝突和矛盾的時候，也曾有自我追尋的時候。這樣我們可以更實際而中肯地幫助這些年輕人，了解他們所遭遇的困難。耶穌，現在請祢以祢的寶血覆蓋我們，使我們的心靈如雪一樣的潔白。也請祢幫助我們，讓青年人知道祢的確了解他們，同時祢也期待著他們繼續追尋祢。雖然有的時候我們會跌倒，但是祢會幫助我們重新站起來。祢的光明可以驅散我們的黑暗。我們為祢所作的一切感謝祢。

## 一般性的結語

主耶穌，當我們離開青春期而進入成年時，祢召叫我們走不同的路。求祢治癒我們在人生道路上所遇到的困難，在我們從事的職業上，我們常常願意成功，但卻遭到失敗。我們所有的夢想、和期望，有時卻無法實現，主耶穌，我們把這一切交託在祢的手中。

我們中間有些人被召叫為妻子或母親、丈夫或父親。也有些人被召叫去

度修會生活。還有些人被召叫度一個獨身的信友生活。主耶穌，不論祢召叫我們以何種方式來跟隨祢，每條道路上都有痛苦和悲傷。這一切都需要祢的愛來加以治癒。主耶穌，我們祈禱祢幫助我們在今日實際的生活境遇中，體驗到祢真實的愛。在祢的愛中，我們彼此祈禱。擘開我們生命的餅，使我們不怕與別人分享我們自己軟弱的爵杯。因為在信仰中彼此信任、分享生命，不是建立在虛幻的理想中，而是建立在真實的希望上。耶穌，祈求祢能夠讓我們分享祢的生命。我們也感謝祢，因為祢藉著依撒意亞曾對我們說：「看哪，我要行一件新事，如今就要發生，你們不知道嗎？」

主耶穌，當祢的愛充滿了這間房子而流到我們每一個人心中時，求祢治癒我們心中所有的創傷，使我們獲得內心的自由。並讓我們從心靈的深處讚美祢、感謝祢。因為我們知道祢已為我們做了這一切。天上、地上沒有任何勢力能夠阻止祢所完成的事。祢在十字架上曾說：「完成了。」我們朝拜祢、頌揚祢。

## 為修會會士的另一結語

當我們漸漸長大，祢召叫我們進入修會生活。現在求祢治癒我們，在這種生活中所遇到的一切困難。請祢從我們的眼中擦去眼淚，拿去我們心中的痛苦和憂傷。求祢以治癒的手觸到我們。請祢讓我們每一個人都有很深個別的爱。因為沒有這種愛，我們不可能去愛別人。沒有祢的爱，我們甚至不能愛自己。

我們也特別為祢的修會會士、司鐸、修士、修女祈禱。求祢以治癒的手觸到每一個人和教區內每一修會團體中，請祢撤除我們中間的敵意和互相隔離的牆，使我們體會到是祢的爱情召叫了我們，改變了我們每一個人。讓祢的爱成為我們合而為一的力量，如此才能使祢的福音傳遍地極。也讓祢的子民都知道祢藉著我們愛他們。耶穌，因為祢以聖神給我們所行的敷油，使我們有新的意願和勇氣完成祢託付給我們的工作。

主耶穌，當祢的爱充滿這個房間，流到我們每一個人心中時，我們發現

內心許多過去經驗已經被祢治癒，而得到釋放。我們讚美祢、感謝祢。因為我們主耶穌一切都已完成。天上、地上沒有一件勢力能阻止祢完成的事。因為祢在十字架上曾說：「完成了。」

## 為修會會士的另一結語

祢召叫我們中間有些作今日的先知，好使祢的神在他們身上自由地工作，並藉著他們發言。但是這項職務卻使他們受到團體的排斥。有時候，身歷一種充軍的經驗。祢也召叫我們中間有些人來作一些特殊的工作，正好像祢召叫了亞巴郎、若瑟、梅瑟和盧德一樣。他們好像剝碎的餅，被潑出的酒。祢作這一切，都是為了滋養祢的子民。祢使他們離開原來自己生活的地方，熟悉的環境；也要離開自己的思想、價值和觀點。並且要他們放棄一切的安全感，而相信祢的助佑，常和祢所召選的人同在。主耶穌，我們相信祢的許諾，我們祈求祢的聖神給我們每一個人敷油。讓我們有常常跟隨祢召叫的勇氣。

主耶穌，當祢的愛充滿了這間房間，流到我們每一個人的內心時，我發



現內心中許多過去的經驗已被祢治癒；也因釋放而得到自由。我們讚美祢、感謝祢。因為祢完成了一切天上、地上沒有一樣勢力能阻止祢所完成的事，因為祢在十字架上曾說：「完成了。」

## 為結婚者的結語

當我們漸漸長大，祢召叫我們進入婚姻生活，求祢治癒在這種生活中所遭遇到困難和傷害。因為夫婦兩個人願意住在一起並學習如何建立一個親密的關係時，兩人中常會有隔閡、傷害和挫折。現在求祢治癒這些問題，撤除夫婦因敵意而建立的牆。請祢重新調整他們之間的關係，使他們有一個新而自由的開始。耶穌，因為祢是我們平安、喜樂的泉源，所以我們轉向祢。

我們求祢讓我們彼此互相信任、互相支持，並且幫助我們彼此真實的互相分享，把生活建立在真實的希望上；而不是建立在一個錯誤的理想中。主耶穌，請祢讓我們每一個人分享祢的生命，使祢的生命能夠在我們身上延續。耶穌，也求祢使我們打開心門；讓祢治癒我們和對方父母之間所有傷害、挫

折和誤解。求祢幫助我們延伸彼此之間的愛，包容和擁抱對方的父母。這也是祢曾經藉著先知依撒意亞對我們所說的話：

「你們不必追念古代的事，也不必回憶過去的事。看哪，我要行一件新事，如今即要發生。你們不知道嗎？」

主耶穌，當祢的愛充滿這個房間，也當我們發現我們內心許多過去的經驗已被治癒，也因釋放得到自由，我們讚美祢、感謝祢。因為祢已完成了一些天上、地上沒有一樣勢力能阻止祢完成的事，因為祢曾在十字架上說：「完成了。」

## 附錄二

# 重溫舊事的祈禱

## ——與基督共享回憶

David J. Hassed, S.J.

蔡 梅 玉 譯

在敘述「重溫舊事的祈禱」之前，我必須先講一個始料未及的故事。我的博士論文是研究聖奧斯定聖三論中的皈依和方法，所以我需要細讀他的懺悔錄。在讀懺悔錄的時候，我對奧斯定在書中向天主所作突發性的祈禱感到困惑；直到我發現整部懺悔錄根本就是一個延續不斷的祈禱，才了解奧斯定不時會有排山倒海的感激之情，滿心需要讚美天主。這種突發的祈禱是一種

更深沈寂靜祈禱的效果，我稱後者為「重溫舊事的祈禱」，它幾乎貫穿懺悔錄全文的每一字句。

當奧斯定作希波（Hippo）主教時，年四十多歲，皈依基督大約已有十二年，是一個成熟的人。他藉著回憶的方法重溫個人生活的歷史，回顧過去的一切。近代一位寫聖奧斯定的傳記作家彼得·布朗（Peter Brown）也暗示，奧斯定是在他的治癒者——基督——的指導之下寫出自傳。吾主領導他使他的仇恨憤怒重新浮現，並治癒它，促使他發展更實際的希望，評估他的愛情經驗，更完全地接受他早已經被寬恕的罪過。很明顯的，有一段時期，奧斯定仍然需要接受不斷出現的肉慾、野心、貪婪和不寬容的慾望。現在許多寫皈依文學的作家，盛讚那些神話式的英雄，他們一旦皈依了基督信仰之後，就使他們永遠超越在這些情慾之上。

我發現了聖奧斯定的個人「重溫舊事的祈禱」之後，在自己每年的避靜中，在聖依納爵神操的所謂「第一週」裡，開始應用它。當我揭開自己對人或人對自己所作之惡而產生憤怒時，它治療了我的創傷。它不但展示出許多

應對朋友、對天主感激的理由，使我深覺解放；並且使我認出自己積極成長的形式，建立我的自信心。我很自然的開始指導他人作避靜時，教他們如何做「重溫舊事的祈禱」。我告訴他們不要急躁，這種祈禱會慢慢的去除僅是概念性的祈禱，使人慢慢的進入更簡單、更深入、更溫馨的感性祈禱。有些人果真發現這種祈禱將他們從推理的祈禱中解救出來。另一些則藉著它對自己及生命歷史有了新的發現。這些祈禱發現漸漸改變了他們生活的方向。

在講述「重溫舊事的祈禱」之前，先得認識聖奧斯定如何了解人類的回憶，以免一開始就對這種祈禱有錯誤觀念。對奧斯定來說，人的記憶是生活中最富有動力的因素。記憶不僅是一些貼在相簿上死板的快照，而是使事件富有活力地重現。記憶不僅正確地回想某些過去的特殊細節，而且也為過去事件對目前時刻的價值做一評估。換句話說，奧斯定的回憶不是自己腦中所存的一組褪色的照片；而是在自己意識中所湧出的一種具有評價的回顧。它充滿著多采多姿的細節。在這種回顧中，按自己現在的遭遇對它作一解釋。

由上述的描述，我們可看到奧斯定重溫舊事建立了個人對群眾、對事事

物物的態度；因為態度是深植在個人對事件的回憶裡強而有力的價值。這些態度又可以對個人的決定有很大的影響力。如果一項事件，在發生了二十五年之後，被回憶起來仍然歷歷如昨，生動而富有情感；那麼我們可以確定此一事件，在過去二十五年中，潛伏地對個人所決定的許多事情深具價值。

當一個人需要做重要抉擇而舉棋不定之際，「重溫舊事的祈禱」就是此奮鬥的中心工作。例如：一個三十來歲的婦人，就是不了解為什麼自己對深愛著她的母親那麼憎惡。她們之間的關係有一道深溝，使得雙方總是緊張相對。結果在「重溫舊事的祈禱」中，她發現了她痛恨母親的理由。原來她幼年時，母親總是不能抽空陪她玩耍；她時常羨慕別的小孩有母親陪著玩。祈禱之後，她發現了母親的苦衷，原來母愛夜間還得辛勤地工作，為的是讓她能夠進入一家私立教會學校，以及維持她們那個小小的家。就在「重溫舊事的祈禱」中，她使埋藏的仇恨浮現出來，並允許天主揭示仇恨的原因，祈禱者因此而能夠從長期的激怒情況中解脫，並且以一份新的感激與感情重新面對母親。一份有力的回憶，過去在無意識中活動，現在有意識地被接納，重

新評價，而產生更豐富的情感。

如果這種治癒過程能在許多回憶中發生，那麼祈禱者的人格必然更具有感恩與感情的能力。因為回憶的累積，不僅形成每人的個性，而且變成個性的一部份。由一般經驗得知：一個人對自己回憶的意識越清晰，也就是對內在的自我有深的認識，就越能看見並體會自己是由那些尊敬和愛護他的人所傾洩出來的生命的禮物所構成的。在這種方式下：一個人對自己了解得更清楚，也越能在做決定的時候順從自己的價值觀，彌補自己的許多顧忌。在精神的水平上，自我意識愈清晰，就越能正確了解自己奉獻給天主時，到底給了些什麼。很清楚地「重溫舊事的祈禱」對自己人性的發展以及自己對天主的奉獻是很重要的。下面我們就要詳細說明：什麼是重溫舊事的祈禱；什麼不是重溫舊事的祈禱；如何去做它；它不同的階段和過程；指示在正確地作這種祈禱記號；以及它的聖經依據等。

## 一、什麼是重溫舊事的祈禱

所謂重溫舊事的祈禱，簡言之，就是與基督一起重溫過去生活的回憶，以便以更成熟的基督方式更新生活。以一個人對大學時代失敗的感受為例，二十五歲時候的感受與四十五歲或六十五歲時候的感受截然不同。因為在他生活的旅程中，不斷有新的體驗，但願這些體驗使他大學時代的失敗有新的評估，新的解釋。此外，現在他以基督的眼光看過去的失敗，可能看到它為喚醒自己潛在的責任感，或對自己的能力產生一份真正的評價，有其必要性。

在分享個人回憶的時候，祈禱者更深地與基督相結合。這正好像一對訂婚的男女彼此分享價值觀、態度、希望、痛苦、喜悅與歡笑，而使兩人更深切契合。這種分享方式，很容易將基督帶入我們的實際生活與抉擇。如此，個人人格也將更為豐富、定型與具有目標。當然，重溫舊事的祈禱也有危險的時刻，尤其當祈禱者更陷於孤立無援，急需別人信任之際。在重溫舊事的祈禱中，由於祈禱者的關懷、崇敬與忠誠，基督會治癒他的創傷和憤怒，使他更堅強而免於衰弱，使他眼光清晰而不再無知，使他更能適應恐懼而不畏懼，指導他所當走的道路。



同時，在聖神引導之下，重溫舊事的祈禱也會靜悄悄地祈禱者的心裡寫下個人的傳記。這就是說，個人逐漸一步地發現他的過去，加強了對自我的認識。由於這種祈禱是以向基督之神被動地開放，在後者引導之下，重新尋回記憶，並對它加以解釋及評價。祈禱者以基督看他的眼光，慢慢發現他自己以及他的過去，更具真實、更具感情。

## 二、什麼不是重溫舊事的祈禱

由於二十世紀後半期的人們在祈禱上嚴重地犯了「心理化」的毛病。因此很容易對「重溫舊事的祈禱」加以錯誤的解釋。「重溫舊事的祈禱」絕對不是心理學技巧。雖然心理層次的各種動力，如自由聯想等，會很自然地發生；但是它們不是我們注意的目標。此外，無論個人祈禱或靈修指導者決不企望利用心理分析技巧，去對回憶加以解釋或評價。「重溫舊事的祈禱」不是注意自己，而是天主和其他的人也同樣地是注意力的焦點，基督是記憶的治癒者。祈禱的人以信託之心把記憶呈現在他的面前，讓他對它們加以解

釋與評價。

另一方面，重溫舊事的祈禱也不僅只是匆匆地回顧往事的記憶，正如一個懷著戀舊的心情去翻閱家庭的照相簿，一面嘆息美好的時光一去不返，或是熱情地嚮往往昔人們的習俗和生活方式。其實，這種祈禱是與基督一起再次經歷過去的一些事件，而這些事件直到現在仍然有力地影響個人對將來所作的決定。因此，重溫舊事的祈禱不僅只是幻想。它是在聖神引導下與基督交往，爲了達到自我整合和更深地與天主結合的具體目標，它是基於一些對事實的回憶（雖然一個人在生命不同的階段會對記憶有不同的看法），而不是製造一連串狂妄的想像，所以它也不是作白日夢。

另一種錯誤的解釋，以爲「重溫舊事的祈禱」是以自我反省式地探索自己的心靈，以便得知自己心理上的力量、軟弱、偏見、思想障礙、自衛、日常的反應與動機的來龍去脈。「重溫舊事的祈禱」並不是爲尋求個人一切動機後面的總動機，即控制一切心理動力的人格力量。祈禱者只是很簡單地在基督面前回顧過去的生活，因此只要祈禱者願意，就可以把自己從偏見和自

衛中解脫。所以「重溫舊事的祈禱」不是業餘式的心理分析。

最後，我們該了解，「重溫舊事的祈禱」並不是一種複雜的祈禱方式。事實上，有人既簡單又快速學會去經驗它，以致使他懷疑它是不是一種祈禱：「如果我不覺得它使我厭煩和攪腦汁的感覺，怎麼能夠稱之為祈禱？」的確，在這種祈禱方式中，平常所謂「分心走意的思想」，可以變為它內容的一部份。它主要的危險是使祈禱很膚淺。祈禱者只是讓往事在回憶中很快地掠過，未曾讓這些往事發展，使自己很清楚地意識到它們，並引發豐富的感情。

### 三、如何從事重溫舊事的祈禱

對祈禱準備工作所作的建議只能說是進入祈禱的一些條件而已；這些準備並不能迫使天主與渴望祈禱者交往。天主按祂所願意的方式進入我們的祈禱，我們只有以開放的心靈去接受他。不過，我們希望各項準備工作會有助於自己的心靈開放，它是我們對祈禱所能作最主要的奉獻。

心裡有上述的警覺之後，一個人就可以開始從事「重溫舊事的祈禱」的

間接與直接的準備工作。間接方面，他可以在筆記本上寫一點自傳。在寫的方式上，他有很大的自由。他可用論文式地寫下一些對往事的判斷和評價；或是用一些單字；包括具體的名詞、活潑的動詞、多采多姿的形容詞，爲了使自己重讀時，只要能夠喚起對往事的回憶就行了。他也可以按自己生活中各個不同的階段，把它們寫在幾張不同的紙上。間接的準備工作不是絕對必要的，只是稍爲幫助或增加祈禱的氣氛。

直接的準備工作就是在祈禱開始時，意識自己在天主面前。此時，祈禱者要祈求聖神挖掘出任何祂認爲重要的記憶，使它們浮現在自己的意識中。然後祈求基督指導自己了解這些回憶；最後則請天父幫助他應用這些回憶，將來爲祂及祂的子民服務。換句話說，重要的是讓天主將回憶帶入自己的意識，而不是自己去處理它們。

在意識天主臨在的祈禱以後，下一步就是靜靜的開啓自己的心，警醒地等待幾分鐘，讓聖神將一些記憶帶入意識中。如果在如此靜待之後，沒有任何事情發生，那麼就利用下面的任何一種方法喚醒自己的記憶：

(1) 走上你曾在童年居住最久屋前的臺階，進入前門，穿過佈置著舊家具的客廳，穿過準備好用晚飯的餐廳，穿過香味撲鼻溫暖的廚房，然後走上冷清清的二樓。

(2) 抄捷徑通過走廊，穿過院子，經過糖果店，越過竹籬，來到童年時代唸書的學校。

(3) 穿過小學或高中或大學的教室、體育館、自助餐廳、課外活動室和操場。

(4) 很悠閒地徘徊於一生你第一次所作的工作，回憶其中一天或一星期或一年間所發生的事。

(5) 重溫你和你最親密的朋友第一次相會之處，並且回憶最好與最壞的時刻。

(6) 回憶一生中最愉快的時光，或許與人有關，或者與事件或工作有關的事物。

(7) 以沈思和反省的方式翻閱有價值的家庭舊照相本，或學校的紀念冊、

或同學的名冊、或電話住址簿。

如果某些記憶湧現，要讓它盡情發展；不要匆匆掠過。例如你回憶十四歲時：你正在早餐桌上，把牛油塗在烤麵包上。你的母親正在廚房煮麥片及煎火腿。從樓上傳來懶散半醒的爭執聲和開關抽屜的聲音，你的兄弟姊妹正在起身穿衣，聽炸火腿爆裂的聲音；聞到烤麵包的香味；看到黃色地板上點點斑痕；品嚐熱餅上的紅糖；注意母親的髮型；感覺母親緊緊地摟抱你，因為你對她的疲憊表示關心；你第一次護慰母親時，注意她眼睛所發出來的感激，感覺她對你一份溫暖的感情。

嘗試著將某一個簡單而深刻的記憶，在腦海中停留十至十五分鐘；也就是讓它在你內完全地展開，從你的內心平穩地滲出，直到你覺得滿意為止，這時你再轉移到第二個記憶。你可以用命令的方式來處理記憶：「首先，我要探索我的童年和青春期，然後大學生活，再去回憶所作的各種職務，然後婚姻，最後則是我的小孩。」如果你想按部就班去作，這種方式可能是一個不錯的過程。但是如果你願讓聖神以選擇的方式去回憶往事，或者讓自己的

回憶有如自由聯想般地自主浮現。可以比按部就班更好。因為聖神可能在這種情況之下，透過回憶與祈禱者多談。如此才可能發生一些令人感到新鮮而驚奇的事。

抹殺「重溫舊事的祈禱」的最好方法之一，莫過於老是在心裡教訓自己：「我『應該』像王叔叔一樣地更有耐心……我『應該』如同修會的弟兄一樣地貧窮……我『應該』像我的母親一樣的慷慨……」。這種虔誠只有使祈禱者更加混亂。如果回憶的事件夠生動清晰，並且引發豐富的情緒反應，它自有一股力量改變我們的生活，其影響之深遠比一些嚴肅地自我告白要強得多。另一些抹殺這種祈禱的方法是：為已成爲過去的一些可能性而哭泣，安靜地自我誇耀，作白日夢，爲既往的錯誤而憂傷，以及過去——這所有的一切都是以自我的方式來打擊自己——不過由所憶起的事件所引發簡單的懊悔與歡樂，對祈禱者會有相當的幫助。

有些人好像覺得需要喚起天主對他們所憶起的事作加以注意，好像當天主讓記憶浮現在意識中時，祂尚未與他們分享這些記憶，並對他們所回憶的

事件加以新的解釋或評估。不過祈禱者在與天主分享一項記憶之後，有如聖奧斯定，一份對天主的感激之情油然而生，因為天主對他何其慷慨；或者他經歷強烈地渴望讚美天主對他的關懷與寵愛。當然他應讓自然湧出的感情或渴望用話語、眼淚或歡笑表達出來。但是任何人都不必覺得必須如此，才算真正地在祈禱。對於施予者，不管是人或神，若人只以盡義務的心情去讚美或感謝送給他禮物的人，不論是對神或人，都會使送禮者沮喪。但是在這種感情的高潮之後，我們必須像奧斯定一般，趕緊回到「重溫舊事的祈禱」中，如此讚美與感激之情必自然湧現。祈禱進入尾聲時，祈禱者以某些固定的方式來結束祈禱，例如用自己喜愛的禱文；或簡單地說：「主！謝謝祢」，或劃十字聖號等。總之，以對吾主虔敬和專注的心情來結束祈禱。

#### 四、「重溫舊事的祈禱」的階段和步驟

要想作好「重溫舊事的祈禱」，把它分爲下面四個階段去作頗值得參考。雖然它們有些重複，但在全部生命事件的流程中，是可以分辨出來的。



### 第一階段：

開始做「重溫舊事的祈禱」時，先回憶人們對自己 and 爲自己作了些什麼善事；暫且把別人對自己所做的惡事，或自己曾經做了什麼壞事，放在一邊。因此，在此第一階段中，消極的記憶會只讓人分心走意。以這種方式來開始「重溫舊事的祈禱」的理由如下：

(一) 只有當一個人內心充滿了認識自己美善一面的感覺之後，才能很客觀地去看自己曾經做過或別人對自己所做的惡事。一個人除非相信世界上有那麼多人愛他，在他的生命裡，鼓勵他、支持他，爲了做了許多美好的事，平常他會避免直接地去看發生在自己身上的罪惡，以致使自己沮喪與失望，甚至使自己癱瘓或窒息。當祈禱者對自己生命的美善確有信心時，才能真實地面對自己生命中的惡事。(二) 有一張令自己消沉的「自我畫像」。許多人他們只看到自己身上的幻想或真實的惡，卻沒有發現伴隨著的美善；而意識到這份美善正是治癒他們最基本的良方。(三) 天主既然給予我以及我的朋友許多美好的恩賜，祂一定希望我們在指出其他人的錯誤之前，先因偉大的美善而歡欣。也許天主更願意我們有如情人一般地接受祂，然後再承認祂是主。總之，從

另一個人身上接受美善，就是接受生命；所以先觀看在我之內的生命力，而不是在我之內的死亡（就是邪惡），似乎更爲恰當。最後，如果避靜者先在祈禱中回顧他生命中所有美善，那麼會使輔導避靜更清楚而正確地認識他。有些心窄和自卑較強的人，若在自愛的意識湧現以前，先去仔細觀察自己生命中的惡事，那麼在避靜最初的幾天中，就會變得緊張和麻痺。

**第二階段：** 做完了上述第一步驟的回憶祈禱之後，避靜者確信自己擁有這麼多美善，而這些美善是愛他的人所賦予他的。那麼他已準備好去回憶自己又是如何將所擁有的美善傾注給別人，使他們成長。如果不了解他現在所給的，正是他從前所受的，如果不了解將美善給別人，就是與天主共享創造的經驗，就是在給人生命的行動中，體會天主臨在的喜悅；那麼對虛榮的恐懼感就變成了第二步驟的最大障礙。

「重溫舊事的祈禱」的第二階段比第一個階段困難，原因很多。首先，把美善給予別人時，其經驗發生於給予者之外，而接受美善時，其經驗發生在接受者之內。換句話說，給予者必須要能從接受者看到一些記號或象徵，

表達他已接受了一切的美善。例如：一個會心的微笑，眼睛露出喜悅的神采，一句讚美、一個吻、或靜默中很深的感激等等。給予者不但認出這些象徵或記號的意義，並且接受它們。許多人為一些對他表示感恩的言行而顯得困窘。有些人因所受的教育有一種錯誤觀念，以為接受感恩會使自己中了虛榮的毒，因此故意設法忘記一切自己為人所作的好事；大多數的人在作這種祈禱之前不去寫下自己所行的善事。

**第三階段：** 一個人因為自己所曾接受和給予的美善，而有了堅定的信念和深沉的喜樂之後，那時就是注意到別人對自己或自己對別人所作之「惡」的時刻。在此用「惡」這個字而不用「罪」，是為避免那些曾經對我做了惡事的人有不公平的批判。但是也有人走另一極端，否認人在他自己身上曾作任何的「惡」；他們總是說：「犯罪者完全不知道他言行的後果」，或「他被無法控制的情慾所推動而作的」等等。在以藉口完全原諒「犯罪者」的心情下，一個人會無心地否認，看輕或漠視別人在他身上所作之「惡」。這種對現實的缺乏認識，其破壞性並不亞於否認人性之「善」。總之，實際上惡

所表達的意義已包括罪在內。

「重溫舊事的祈禱」的第三階段，最困難的一點是承認心靈最深處的創傷來自那全心愛護我，而且為我所尊敬的人。實際上，也只有對我有深厚感情的人會深深地傷害我。正因如此，通常一個人會壓抑這種回憶。正如弗洛伊德所說，這種壓抑在任何時間並不減少其傷害性。被壓抑的往事一直活生生地存留在那裡，但是或多或少有點不受控制，因為他們被壓抑在意識裡，這不是好現象，而且容易造成仇恨，致使一個人作抉擇的動力不能受控制，因為這種忿恨常牽涉到我們最親近的人，我們必須讓它們浮現到意識的表面，基督才能治癒它。做「重溫舊事的祈禱」者必須多依靠聖神與基督，不要忘了不久前他對自己和他人內所有的美善的信息。並且準備接受靈修的輔導和心理治療。

有一件事必須特別小心：祈禱者和神修輔導者必須避免深入內心的探索和業餘式的心理分析。一般來說，兩個人都不具備作這些事的條件。在「重溫舊事的祈禱」或在避靜的情況下，也不必如此去作。他們只須將一切讓治

療者——基督，發掘和治癒。所以祈禱者不必掘出仇恨，憤怒更深一層的原因。如果基督想將更深一層的仇恨、憤怒提升到意識裡。祂會在祈禱者能夠負擔的時刻這樣做，靈修輔導者儘量避免作心理分析，他只要再一次肯定祈禱者一生中所有的「善」，基督對他的愛，和他需要寬恕別人。要忘掉「惡」是不可能的；除非強制壓抑對「惡」的記憶，使自己受到更深的傷害。

**第四階段：** 當一個人更清楚地知道並接受別人對他所做的「惡」，而且體會現在「惡」就存在他內，那麼，他會願意更認識、更接受一些歷史事實——他已經有意（犯罪）或無意地將「惡」傳給別人。只有基督能夠在接受別人在他生命中所作之惡，而不通傳給別人。

在此，壓抑的現象可能再次發生，因為一個人所做的最嚴重的「惡」，往往就加諸他最親密的人身上，這種「惡」很難看得到，即使看到了，也很難正確地評估。更進一步來看，如果一個人事先沒有以很實在的態度，確信存在於他之內的善，並且潛能去作更多的善，他就會傾向於畏縮。如果他有心窄的問題，就會誇張他曾加諸他人之「惡」。對自己所作的「惡」畏縮的

人會變得對別人冷酷無情。過分誇張己「惡」的人，或是似是而非利用這種誇張，去否認自己的罪責（就是說：我沒有自由）；或是否認自己曾對任何人作過「善」事，因此對自己失望，最後所說的這種人反而背負著最深的痛苦，因為他們懷疑自己有沒有能力全心地去愛別人。

儘管掩飾「罪」是危險的，我們在第四階段裡，卻寧願用「惡」這個字而不用「罪」。我們如此作，並不是企圖否認個人的罪或人類有選擇的自由。正好相反，我們肯定的是：除了罪以外（明知故犯一件可避免之惡），有時，由於意外或無知，或不能控制在事件，皆可能使當事人陷於傷害別人的行動。用「惡」這個名詞而不用「罪」，可避免錯誤的罪惡感。並可對「惡」的真實性更完全地體認。同時，它也使我們更深體驗到天主的照顧。天主從不允許「惡」（有罪或無罪）發生，除非它能自其中產生更大的善。

從這一個觀點看來，祈禱者甚至在「惡」之中也可以發現許多足以感激天主的理由，因為天主總是擴展宇宙間之「善」，祂同樣親臨「善」與「惡」，祂對人所作之「惡」應負責任程度劃分得很清楚。天主對祈禱者關愛，使他

看出自己對天主與人類的冷漠。如此，因著天主對宇宙間善之發展所賦予的積極性恩寵與祝福使人看到因缺失（沒有行應行之善）所犯之罪。對這種罪的意識很容易在積極的黑暗中消失。實際上，自己擁有善的信念以及擁有使善發生在別人身上的信念——「重溫舊事的祈禱」第一和第二階段的結果——使人更看清因缺失所犯的罪。如此，對於有時候在避靜或和解聖事中，遇到那些對生命沒有熱忱而自稱「無罪者」，他們因缺失所犯嚴重的罪過可能就是他們不負責任的懶散，或是過份小心的懦弱，或接受按情慾而生活的方式，或是對他人的痛苦表示一種驕傲和自滿的漠視。

因此，當一個人承認自己不僅以惡行傷人，而也承認自己因不太關心而未行善服務他人，他就會覺醒地意識到他作惡的潛能和他的罪責。這種對自己毀壞性衝擊的洞察力，都可產生美好的結果：「爲什麼我沒有作得比我實際已作的更壞的事？爲什麼我沒有繼續做個懦夫或荒淫者？爲什麼我能避免一些在我四周人所常犯的罪？按我所有畏懼和私慾，我如何能夠在某時避免了犯那個罪？」

當一個人能把深深的罪惡感與對小心謹慎保護他免於犯罪的天主所有感恩之情合在一起時，他立即就體驗到基督與悔改。感覺是對天主及其子民表示尊敬的開始。如當一個人承認罪惡時，其中也蘊藏著一股被天主所愛的溫暖感覺，而此愛情遠遠超過他所配得的。奇妙的是，從事「重溫舊事的祈禱」而體驗到基督徒痛悔的人，會同時感受與其他罪人強烈的聯繫及在天主家庭中受寵愛的溫馨。因為祈禱者已經很勇敢地在基督徒痛悔的榮耀中結束祈禱，使真實感瀰漫在全部的回憶中。他已面對了他的生命的各個階段，他人格各種真實的面目，以及甜美的「善」以及苦澀的「惡」，他感受到基督通過他的身體與心靈，治癒了他，使他恢復健康。在這溫馨富裕的心情下，他了解到瑪達肋納和伯多祿的喜悅。

在此，我們必須注意：1. 這確確實實就是聖依納爵神操的第一週的恩寵；2. 它將第一個星期濃縮，成為準備和好聖事的最有效方式；3. 把這種懺悔準備再加濃縮，就會使它成為富有生命力的每日省察良心的方法。換句話說，如果一個人在聖依納爵神操的第一週中，作「重溫舊事的祈禱」，他必然發



現自己與神操的中心精神多麼協調。更進一步，如果他回憶起從上次領和好聖事後自己所作的各種善舉，他也很可能很深入地意識到自己因行動和缺失所犯的所有罪惡。對於天主所賦予我們的許多禮物的感恩回顧，自然也會包括想起這些恩賜善用和妄用。但這一切都應該在藉天主的寬宏大量而有明朗愉悅氣氛中完成，而不是在罪惡的黑暗背景或被天主怒目監視的控訴氣氛下從事。如此，「重溫舊事的祈禱」在精神中的省察良心，會成爲老朋友在感情上彼此熱忱地交流，而不是如中古時代贖罪者以恐懼之心，好像奴隸在其主人前自我鞭打以至流血。「重溫舊事的祈禱」可以幫助個人懊悔罪惡，這只是許多結果之一。下面就要列舉「重溫舊事的祈禱」正確進行時所顯示的各種現象和指標。

## 五、判斷正確「重溫舊事的祈禱」活力的徵候

靈修輔導者的兩個主要任務可能是鼓勵祈禱者，及引導他免於陷入錯謬的思想，因爲沒有具體的東西可以測出祈禱的正確性，輔導者就要集合在祈

禱中的各種徵候，以判斷祈禱的好壞。他清楚地知道只有一種徵候不足以證明祈禱的正確性，亦不足以用來鼓勵祈禱者。因此，下面的一些徵候可以提供給輔導者一些證據，顯示「重溫舊事的祈禱」在循正確的路線發展。此外，在分析這些徵候時，也描述這種祈禱的正確現象：

### 一、靜靜的沈思，深深的傾聽

這象徵是針對其他各種祈禱中所有的一種急躁不安的神枯。因為在這種祈禱中，祈禱者以悠閒的心情讓聖神工作，並讓祂把過去的往事帶入意識中，與祂一起面對這些往事祈禱；而不是由祈禱者刻意安排並控制記憶的浮現，使它太人工化了。在這種祈禱中，由於他學習如何在他內心深處去聆聽基督和他人對他所說的話，因此也培養出一種對基督和他人有創造力的被動性。

### 二、生動而有朝氣

因為祈禱者讓感情在祈禱中湧現，使理性的因素已經不能佔據所有的注

意力。因為他讓基本的價值藉祈禱在內心中升起，使他面臨挑戰，他必須對這些價值加以接受或拒絕。

### 三、完全地把自己所有的一切歸屬於自己

因此他對家庭，或朋友們或他的職業有了一份新的喜悅。這不僅是因為在祈禱者內心重新體認了所有的「善」。也因為對過去罪過的懊悔，使他更接近在他四周有罪的人。因此，在祈禱者之內有一種新的自尊和自敬；這些都在告訴他，他對別人是有價值的。

### 四、驚奇的洞察力

因為盲目而幼稚的仇恨憤怒和恐懼已經減少，因為更清楚地認識個人行為例行模式，也是驚奇地發現其中一些所含的新奇性。如此，很明顯的事反而變得較模糊，以前視為理所當然的事也顯得有些神秘。在日常生活中發現了一些新鮮的事物，有如一對年輕夫婦在深深地相愛中所發現的一樣。

## 五、能更輕鬆地微笑

在自己軟弱的時候，在生活的困難中，在他人的奇行怪事中都能夠輕鬆地微笑，因為祈禱者已經開始看到自己整個生命是一部救恩史。天父在這部歷史中，藉著祂全能的照顧，使祈禱者知道三位一體天主的每一位與他多麼地親近，並特別地愛護了他。

## 六、重新對日常例行事件的容忍

（即在社交場合及深刻交往前所有的客套禮俗）

在「重溫舊事的祈禱」逐漸產生自我歸屬感，使祈禱者對別人的需要更為敏感，也因為藉回憶發現了許多日常事件的傳統根源和其中所含天主的助佑，因此能在例行事物中發現新鮮的意義。

## 七、在祈禱與行動之間產生更強的延續性

這也是在行動中默觀的能力不斷成長，因為重溫舊事的祈禱與生活上的事件息息相關，使祈禱者看出它們影響自己的決定。這件事件也在祈禱中由基督重新加以解釋而更富有意義。

## 八、對自己家庭和 본堂團體以及全人類希望的成長

因為祈禱者在生活中更清楚地看到天主的助佑與引導，更深深地感謝與欣賞這一切。因此而發現犧牲的新意義和理由，這種希望與犧牲的精神自然地注入其他人的生命中，因此也可能使祈禱者更具領導的能力。

## 九、對了解基督的感受增加而概念卻減少

當祈禱者爲了基督而面對自己、其他人和日常事物物時，他就讓基督進入他主要的記憶中。如此，基督有如密友一般的伴隨著他。當然，這是彼此的互相地「佔有」，一方邀請另一方進入他之內而合一。

## 十、祈禱者更具自信心

因他意識到自己是可愛的，而且有能力還愛——聖神最好的恩賜。

有了這根基，新而有創造的洞察力與有規律的工作才會成長並開花結果。沒有任何一件事像愛一樣的成功。現在祈禱者體會到聖神治癒的能力，雖然他仍然可以看到未來的失敗，但不再像過去一樣的恐懼，他有一屹立不搖的信念，天主足以從「失敗」之惡中產生更大的「善」，這善比他心中所能想像來得更偉大，這就是最後的信仰。

綜觀在「重溫舊事的祈禱」中所顯示的主要徵候，可以說這種祈禱方式使一個人更仁道，更能接受三位一體的天主在他內工作；換句話說，也就是使他更肖似耶穌基督。

## 六、「重溫舊事祈禱」的聖經依據

雖然教會常重視聖奧斯定的貢獻，但是以聖奧斯定做為「重溫舊事祈禱」的來源，或只是暗示這種祈禱已是教會生活的中心，仍然不夠。「重溫舊事的祈禱」最後根據可能植根於聖若望福音最後晚餐的記述中，那時門徒因即將來臨的災禍而心煩意亂，缺乏安全感，耶穌安慰他們說：「那護慰者，就是父因我之名所派遣來的聖神，他必要教訓你們一切，也要使你們想起我對你們所說的一切。」（若十四26）若二22也這樣提醒我們：「當祂從死者中復活以後，祂的門徒就想起了祂曾經說過這話，便相信了聖經和耶穌所說的話。」這些章節指出教會所講的要理，就是以祈禱的方式回憶天主對人所作的偉大化工。事實上，在教會裡，如果福音不是使人重溫天主救恩的工具，那又是什麼呢？

初期教會以這種方式在祈禱中回顧過去，好似在延續一個在舊約中猶太教會早已有的古老傳統。「重溫舊事的祈禱」在讀聖詠第一〇五篇早已存在：「請眾感謝上主，呼求祂的聖名，請眾在萬民中，宣揚祂的功行。：：：請你們紀念祂所行的奇蹟：：：祂永遠懷念自己的盟約：：：。」然後，我們

應該注意到這首聖詠多次提到天主為祂子民所行事蹟的歷史。但是聖詠一〇六篇中告訴我們，很不幸地，天主的子民多次背叛祂：「：：：他們很快就忘記上主的作為：：：竟將拯救自己的天主忘記，祂曾在埃及顯了奇蹟，祂也會在含邦施行靈蹟，祂也會在紅海發顯過奇蹟：：：。」聖詠第七十八篇也重述了以色列人對天主忘恩負義的背叛行為。「重溫舊事的祈禱」可以使人心思念天主的大恩大德，免得重陷於古人的背叛歷史。

在舊約中，許多地方敘述天主對子民所行事蹟的記載，好似一種信仰的表白，在其中描述究竟雅威是誰。當梅瑟願對子民做最後教導時，他重視天主如何一次又一次的關愛他們，然後他說：「你們要十分謹慎地保守，而不要忘記你們眼見的一切，在你們有生之日，也不要讓這些事的記憶消逝；而要把它們傳給你們的兒女，以及他們的子子孫孫。」梅瑟的頌歌（申三二1—42）就是寫出天主為祂的孩子們所行事蹟的歷史。梅瑟知道他的百姓常歧途徬徨，所以對他們說：「現在你們寫下這篇詩歌，教給以色列子民，放在他們口中：：：當他們遭遇災禍和艱難時，這首歌就成為反對他們的證據，



因為這詩歌總不會由他們後裔中失傳」（申三一19—21）。梅瑟的頌歌與奧斯定懺悔錄中對天主突然的讚美並無不同。梅瑟是在回顧歷史時突然向天主祈求並頌讚。

若蘇厄效法梅瑟曾嚴肅地敘述有關雅威與以色列交往的歷史。為了使以色列人不致忘記這一切，若蘇厄在篤樺香樹下豎立了一塊大石作為見證（蘇二四25—27）。撒慕爾也作了同樣的事：當百姓接受撒烏爾為他們的君王時，隱含地拒絕雅威作他們的君王；撒慕爾以隆重的方式對猶太人大吼道：「現今你們要前來，我要在上主面前使你們認清，上主向你們和你們祖先所施的恩惠」（撒上十二7）。然後他又提醒他們：「你們只該敬畏上主，全心忠誠地事奉上主，因為你們看見了，祂為你們所做的是何等偉大的事。假使你們仍固執於惡，你們和你們的君王都必要喪亡（撒上十二24—25）。一個人若忘卻天主對祂的子民所做的事蹟，必然導致忘恩與罪惡，梅瑟建立禮儀每年紀念天主在以民歷史中的作為，在以色列放逐之後，重建信仰之際；厄斯德拉和乃赫米雅非常重視梅瑟留下的每年慶典的這些宗教禮儀，也儘可能小

心地恢復這些慶典式的細節，並重建聖殿。

以上是「重溫舊事祈禱」在聖經上的根據。當然真正有價值的證明還在祈禱者自己的經歷和每日生活中所發現的這種祈禱富有活力的效果。

本文譯自 David, Hassel, S. J. "Prayer of Personal Reminiscence," *Review for Religious* 36 (1977/2) 213~226。

### 附錄三

## 心靈醫治廿年

我從事心靈醫治的服務，從一九七一年算起，已有廿多年的時間了。由於這廿多年來，其中有幾段時期，我的精力很差，不能從事一項有固定責任的工作；這種情況反而使我有自由安排我有精力的時間，去從事為個人作心靈醫治祈禱。大略算來，這廿多年來，我至少花了一萬小時以上的時間為個人個別地作祈禱。其他如主持大大小小的團體醫治祈禱不下兩三百次。我想這

是我整個生命中，投注時間和精力最多的工作。今日回顧起來，我一點也不後悔，反而感到這是天主的恩賜，衷心感謝讚美祂。

## 人類被罪惡的權勢束縛

讓我先從人的經驗談起：在聆聽幾百人，深刻的敘述了他們受傷的經歷時，讓我對人類整體被罪惡權勢所束縛的狀況，有了很深的體認。「天主是愛」，祂照自己的肖像造了人。所以，人從存在的本質上，從生命的肇始就需要在父母的愛中生活，他的人性才能健全地成長發展；在漸漸成熟以後，他才有能力去愛別人。

可惜而又可怕的事實是：「我自出生便染上了罪惡，我的母親在罪惡中懷孕了我。」（詠五一7）沒有一對父母在愛上是成全的，因為他們的父母就沒有給予他們完美的愛。在來找我祈禱的人，至少有百分之二十以上，在母胎時期就受到相當程度的傷害。（其原因是：重男輕女、父母不和、對懷孕沒有準備、母親心或身狀況不佳、父親因故不在、外在的環境不安全、公

婆的壓力等等，不一而足。）因此，這些人愛的能力在生命的初期就受到損傷：在他們成長之後，不但缺乏愛人的能力，作惡害人的傾向卻大大的增加。對我來說，這就是人類有原罪的具體事實。

## 相互傷害，綿延不絕

從心理學的觀點來看，在六歲之前，一個人的個性基本上已定型了。從心靈受傷的觀點來看，那就是說；影響一個人最深的傷害，大都是在六歲以前的經驗，因為它們深入他的人格結構。父母時常怪小孩個性不好；實際上，小孩卻是父母的作品。中國古來的成見：「天下無不是的父母」，使父母的權威絕對化了。這種態度和想法只會使子女所受的傷更大。從我作心靈醫治祈禱的經驗來看，「天下沒有完全是的父母」才是事實和真理。

不只是個別的人際關係使人受傷，社會的大環境也使人受傷：重男輕女的風氣、填鴨式的教育方式、聯考制度、道德的敗壞、大眾傳播媒體世界性地教育錯誤的價值觀，等等因素，都在社會中或世界中製造心靈受傷的人。

可是在這篇短文內，沒有辦法來分析它們的因果關係。作心靈醫治祈禱的經驗，使我體會整個人類在罪中的糾纏不清，相互傷害，綿延不絕。

從事心靈祈禱的經驗讓我深深體會自己是罪人，因為自己在愛的能力上還非常薄弱，在愛的方式上也有許多自私；而且，這種欠缺深深植根在我的存有中，我沒有能力改變它。「我所願意的善，我不去行；而我不願意的惡，我卻去做。」（羅七19）在自己的掙扎中，不斷地體會自己的無能為力和無可奈何中，讓我也和保祿一起歎息：「我這個人真不幸啊！誰能救我脫離這該死的肉身呢？」（羅七24）

同樣，心靈醫治祈禱的經驗，使我和保祿一同歡呼：「感謝天主，藉著我們的主耶穌基督」（羅七25），我們得到醫治和赦免。受到創傷的是一個有血有肉活生生的人，我們的救主也需要是一位活生生有血有肉的人。在沒有進入心靈醫治祈禱以前，我當然相信耶穌是「聖言成了血肉，寄居在我們中間。」（若一14）也相信耶穌「不是一位不能同情我們弱點的大祭司，而是一位在各方面與我們相似，受過試探的，只是沒有罪過。」（希四15）

可是我對這些經節內容的深度和廣度，實在缺乏真正的體會。

## 耶穌進到人的記憶中醫治

因為人在五花八門，無奇不有的罪惡狀況中受到傷害；他也需要耶穌進入到他真實受傷的記憶中去醫治他。所以，耶穌人性的經驗就是這醫治能力的來源。耶穌的人，除了是因聖神的能力成孕以外，其他成長的經驗都與人相同。他在母腹中被懷胎十月，出生，在納匝肋一天又一天地在身體和智慧上成長；並且天主和人對他的喜愛也不斷地增加（路二52）。耶穌這個人，有豐富被天主、母親和養父所愛的經驗。同時，他與「道」的合一及聖神的充滿，使他身處一個罪惡的世界，也感受到罪惡的壓力和傷害，卻能以完美的愛來回應他的每一個遭遇。「因他（耶穌）受了創傷，我們便得了痊癒。」（伯前二24；依五35）我想這裡所說的創傷，不只是狹義地指耶穌在苦難時所受的傷害，而是指耶穌在他一生的過程中所受的一切傷害。正因如此，他有能力進入我們人每一個不同的成長階段中，每一個有罪的狀況中，醫治

我們。

在爲人作祈禱的過程中，我常常爲耶穌人性的豐富和他愛的屈尊就卑，驚訝讚嘆不已。在運用想像圖形的祈禱中，求禱者可以「看」到耶穌，以胎兒的樣子進入他在母胎記憶中，陪他一起成長和出生。有孤獨童年的人，可以「看」孩童耶穌來與他作伴。有時在嚴格管教的家庭中成長的人，感到自己的個性太拘謹，求耶穌醫治。結果他看到他小時候被耶穌帶著，去作一些無傷大雅卻是父母不許他作的事：例如：爬樹、抓泥鰍等等。如果，保祿因著愛，對一切人成爲一切，爲贏得他們；耶穌更是如此。我常常感到，由於人的心量狹窄，或拘泥不化，或不夠信任，要耶穌按他自己的方式來進行醫治，反給耶穌種種掣肘，得不到好的效果。如果一個人以開放的態度，完全讓耶穌自由的工作，耶穌的愛會以驚人的創新，出乎想像地產生善果。

## 從心靈湧出感恩和讚美



在爲人祈禱的過程中，看到心靈受傷嚴重的人，在長期的祈禱和自我掙扎之後，終於獲得痊癒及內心的自由，對耶穌的感恩和讚美從心靈的深處湧出來，他和我的喜悅是無法言傳的。因爲在實際的經驗中，我們「能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的寬、廣、高、深，並知道基督的愛是遠超人所能知的。」（弗三 18—19）但是，也有一些人，因著種種原因，心靈的困境無法得到釋放，也使我感到困惑和挫折，並爲他們難過。這些個案也激勵我作更深的研究和祈禱，好能更有效地爲人服務。對我來說，這項服務是一種挑戰：對耶穌的愛更深的認識和信任。這就是我最大最真實的賞報。

今日的台灣社會，有四分之一的人有精神官能症。他們都需要耶穌釋放性的福音和他愛的醫治。我衷心地祈求耶穌有更多信基督的弟兄姐妹能研習心靈醫治祈禱，好爲廣大的人群傳福音，幫助他們相信耶穌無條件的愛，而獲得心靈的健康。

※ 本文轉載自《校園雜誌》一九九四年，十二月號，一六一—一八頁。

## 參考書目

### 一、天主教書籍：

- 王敬弘。《心靈的治癒》。台北：光啓文化，1980。
- 。《生命的新創造》。台北：光啓文化，1983。
- 麥格納 (MacNutt, Francis) 著，林約翰譯。《醫治》\*。台北：以琳出版社，1985。
- Linn, Matthew & Dennis Linn 合著，田毓英譯。《治癒生命中的創傷》。台北：上智出版社，1995。
- Linn, Matthew & Dennis Linn & Sheila Fabricant 合著，易利利譯。《心靈治癒：生命的八個階段》。台北：上智出版社，1996。
- 林瑪莉·珍 (Linn, Mary Jane) 、林丹尼 (Dennis Linn) 、林瑪寶 (Matthew Linn) 合著，張啓文譯。《治療垂死的人》。香港：聖雲先會香港中央

分會，1984。

DeGrandis, Robert 著，若望譯。《寬恕之德》。台北：上智出版社，1995。

——，若望譯。《醫治破碎的心靈：寬恕的故事》。台北：上智出版社，1995。

德更新 (DeGrandis, Robert) 講述，聶光瑤譯，雷蕙琅編訂。《寬恕的禱詞》。  
理奧·湯瑪士 (Thomas, Leo) 著，黃莉莉譯。《團隊醫治》\*。台北：以琳出版  
社，1996。

\* 此書為天主教作者所寫，基督教出版社出版。

## 二、基督教書籍：

布蘭德 (Brandt, Henry R.) 著，許陳美津譯。《心靈深處的平安》。台北：中華  
基督翻譯社，1984。

瓊恩詹姆斯 (James, Joan) 著，黃莉莉譯。《內在醫治》。台北：大光出版社，  
1985。

史珍玲 (Swanson, Jean) 著，吳亞青譯。《你心歸我》。台北：以琳出版社，1985。

張惠寬。《心靈醫治》。台北。天恩出版社。1986。

雷孟德·克芮麥 (Cramer, Raymond L.) 著，鄭慧玲譯。《耶穌的心理學與治療》。台北：中國主日協會，1985。

華奧偉著，林恂譯。《心靈醫學》。台北：中華福音神學院，1988。

孟克廉 (McAll, Kenneth) 著，吳光顯譯。《追根溯源》，心靈醫治叢書之一。台北：橄欖基金會，1992。

唐芭芭拉 (Taylor, Barbara) 著，劉公典譯。《從棄絕到接納》，心靈醫治叢書之二。台北：橄欖基金會，1993。

桑得福夫婦 (Sandford, John & Paula) 著，陳美津譯。《更新內在的人》(上)，心靈醫治叢書之三。台北：橄欖基金會，1993。

——，陳美津譯。《更新內在的人》(中)，心靈醫治叢書之四。台北：橄欖基金會，1993。

心靈醫治叢書之十一。台北：橄欖基金會，1996。

——，鄒采硯譯。《被拒絕症候群》（下），心靈醫治叢書之十二。台北：橄欖基金會，1996。

載 惠。《聖靈的醫治》，心靈醫治叢書之十三。台北：橄欖基金會，1996。

麥格納夫婦（MacNutt, Francis & Judith）著，林文英譯。《為未生的孩子禱告》。台北：以琳出版社，1993。

大衛·席蒙得（Seamands, David A.）著，王環苓譯。《傷癒》。台北：中國學園傳道會出版部，1988。

傑克·海福德（Hayford, Jack W.）著，蔡耀明譯。《再造真實的你》。台北：以琳出版社，1989。

佚名。《內在醫治：第一階段》。苗栗：中華基督徒祈禱院，？。

佚名。《內在醫治：第一階段及第三階段》。苗栗：中華基督徒祈禱院，？。

# 心靈遠眺叢書

- |        |                   |                       |
|--------|-------------------|-----------------------|
| 206106 | 內觀自得              | 坎伯爾、麥克瑪漢合著，若水譯        |
| 206107 | 拒作二手人             | 華雷仕著，黃美基譯             |
| 206108 | 事事本無礙             | 坎恩韋伯著，若水譯             |
| 206111 | 明日之我              | 費若奇著，若水譯              |
| 206113 | 科學淵源與基督信仰         | 何哲遜著，蔡秉正譯             |
| 206128 | 塑——救贖中的性格         | 蒙哥馬利著，倪淑蘭譯            |
| 206133 | 高峰經驗<br>——柳暗花明又一村 | 費若奇著，黃美基譯             |
| 30204  | 活出意義來             | 弗蘭克著，趙可式、沈錦惠合譯        |
| 206149 | 在魔戒中尋找上主          | 克特·布魯諾、吉姆·瓦爾合著<br>晴川譯 |

## 王敬弘著譯作專輯

10141 聖經信箱 房志榮、王敬弘 合著

本書透過一般讀者對聖經各種問題的解答，提供教友廣泛而正確的聖經學知識。

10162 聖經學淺談 海特 著，王敬弘 譯

聖經是天主與人共同完成的著作，本書分別從聖經的默感、正典性、原文與譯文，以及釋經學等幾個角度來介紹聖經，有助於讀者了解經中豐富的內容。

10170 聖經十講 王敬弘、劉賽眉 合著

聖經是天主聖言的啓示，更是基督徒滋養生命的精神食糧。透過有系統的介紹，本書作者希望能幫助我們以祈禱的心勤讀聖經，進而豐富自己的信仰生活。

10791 神恩與教會 王敬弘 著

本書分爲兩大部分：第一部分爲信證神學。首先針對神恩復興運動進入天主教的經過和發展作一簡介；然後詮釋格林多前書十二章一至十二節所列之神恩；第二部份爲信理神學。它按以上研究的結果分爲三個子題，作有系統的神學反省，並提出實際的牧靈建議。

20593 父，隨你安排 高薩德 著，王敬弘 譯

本書是靈修大師高薩德神父的靈修經典著作。在書中，他不但敘述一種靈修道路與境界，更是自內心發出對至尊天主的一種無比的讚頌。

205119 心靈的治癒 王敬弘 著

本書爲作者從事以祈禱方式醫治心靈的創傷八年之經驗結晶。內容可分爲兩部分，第一部爲理論，討論這種祈禱在信仰和心理學上之依據；第二部分爲作者親身經驗之分享。本書也提供一些對耶穌也信仰的人自行祈禱或爲人祈禱的方式，助人能更深體會耶穌的愛，使人得心靈醫治而獲人格的成長與整合。

205129 生命的新創造 王敬弘 著

所謂心靈醫治，即是以耶穌基督溫和、包容的愛，針對人在成長過程中所常遭遇的各種障礙及因而導致的生命缺憾，嘗試給予紓解、療癒，並賦予生命整合的新契機。

205175 痛苦與超越

王敬弘 著

本書由《出谷紀》中的逾越奧蹟、耶穌奧蹟的逾越奧蹟、基督徒的逾越奧蹟，探討人的痛苦超越。透過作者廣博且深入的神學反省，基督徒可以周延地了解耶穌所滿全的救恩的意義。

205193 悔改——反身而誠

駱博 著，王敬弘 譯

本書從不同的角度，用不同的透視鏡來看悔改。敘述的進程採用螺旋的方式，或許對喜歡有一個開始、一個中間、一個結尾直線進程的讀者，不太具有吸引力。不過它也有若干益處，因為它是對心靈說話，使心靈能夠回到某些經驗，並在其中發現所隱藏的意義和寶藏。

205215 祈禱自由，愛也自由

歐里凡 著，梁偉德、王敬弘 合譯

歐里凡以特殊的寫作風格，為我們展現他那真實而感人的神修歷程。他融合聖依納爵、聖十字若望、聖女大德蘭的神修，提出四種祈禱的方法——聖經默想、歸心祈禱及安寧祈禱；此外他也提供一種獨到的祈禱方式——自由禱文。運用「自由禱文」，他使自己從各種受網綁、不自由的境況中得到釋放，進而與天主、他人以及整個大地共融合一。



國家圖書館出版品預行編目資料

心靈的治癒／王敬弘 著

--九版-- 臺北市：光啓文化，1997〔民86〕

面；公分（醫治服務叢書：1）

ISBN 957-546-307-2（平裝）

1. 基督教——祈禱 2. 醫學——宗教方面

245.8

86006394

# 心靈的治癒

中華民國六十九年五月初版  
中華民國八十六年六月九版  
中華民國九十二年十二月九版三刷

◎版權所有·翻版必究◎

作 者：王敬弘

准 印 者：台北總教區總主教 狄 剛

出 版 者：光啓文化事業

地 址：台北市(106)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟

電 話：(02)2740-2022

傳 真：(02)2740-1314

郵政劃撥：0768999-1 (光啓文化事業)

登 記 證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號

發 行 者：鮑立德

E - m a i l：kcpres@seed.net.tw

中文網址：<http://www.tec.org.tw/kc>

英文網址：<http://www.tec.org.tw/english/kc>

承 印 者：永望文化事業有限公司

地 址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3

電 話：(02)2367-3627

定 價：190 元

光啓書號 205119

ISBN 957-546-307-2

本書為作者從事以祈禱方式醫治心靈的創傷八年之經驗結晶。內容可分為兩部分，第一部分為理論，討論這種祈禱在信仰和心理學上之依據；第二部份為作者親身經驗之分享。本書也提供一些對耶穌有信仰的人自行祈禱或為人祈禱的方式，助人能更深體會耶穌的愛，使人得心靈醫治而獲人格的成長與整合。讀者如願對這種祈禱作更深的探討，亦可閱讀作者的另一著作《生命的新創造》（光啟，1983）。



CATHOLIC CENTRE

3103002021

98 63.00



光啟書號 205119